



SAM MAIL

Mei 2025

#EmpoweringThroughAutonomy

Vier nieuwe Features!

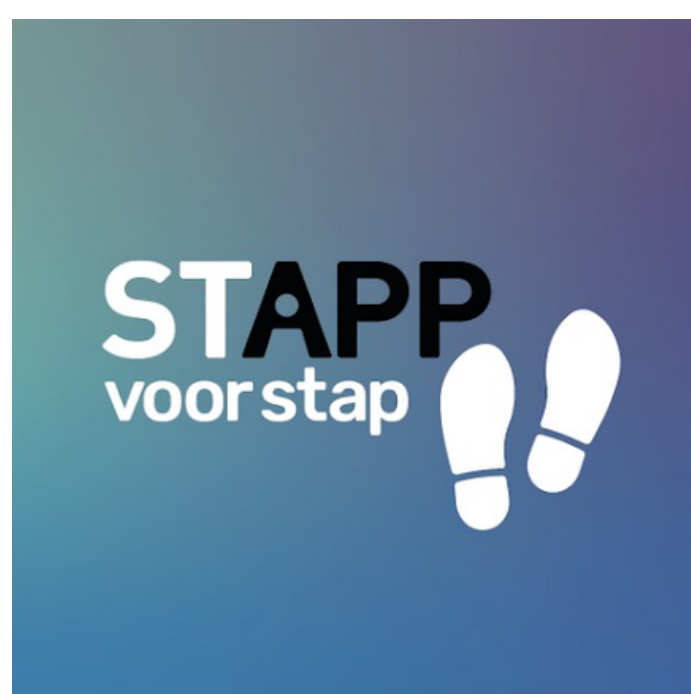
De SAM-app heeft een grote update gekregen! Er zijn nu vier nieuwe features:

- Je kan nu altijd een extra vragenlijst invullen, naast de vragenlijsten op vaste tijdstippen.
- Er is nu een carrousel met allerlei informatie, tips, podcasts, quotes... die regelmatig een update zal krijgen.
- Je kan nu eigen, persoonlijke activiteiten in de app toevoegen.
- Er staan nu stressoefeningen in de app. Denk aan mindfulness of dierenfilmpjes.



Een update voor de SAM Junior zal snel volgen!

Nieuwe zusterapp: Stappvoorstap



Het team achter de Stress Autism Mate heeft een nieuwe app gelanceerd: Stappvoorstap. Deze is gemaakt samen met en voor mensen die op een wachtlijst staan in de Geestelijke Gezondheidszorg. De app is net als de SAM en SAM Junior gratis te downloaden in de Google Play en App Store.

Sta je op een wachtlijst en wil je meedoen aan een onderzoek naar de app? Neem dan contact op met stapp@ggzcentraal.nl

Volg ons op LinkedIn!

SAM heeft sinds kort ook een LinkedInpagina. Je kan ons vinden via <https://www.linkedin.com/company/stress-autism-mate>.



Webinar Autisme en Late Diagnose

Klik [hier](#) om terug te kijken

Het volgende webinar zal **16 juni van 20:00 tot 20:45** plaatsvinden. Het thema wordt autisme en maskeren. Je vindt de link voor dit webinar binnenkort op onze website!



Gezocht: SAM-Gebruikers voor podcasts



Voor de podcasts die binnenkort in de apps komen zoeken wij gebruikers van de SAM-app om te interviewen. Wat betekent stress voor jou, hoe beïnvloedt het je leven en wat zijn jouw tips om hiermee om te gaan? Opgeven kan via sam@ggzcentraal.nl.

Schrijf je liever over stress dan dat je erover praat? Schrijf dan een ervaringsverhaal voor in de app. Ook daarvoor kan je contact met ons opnemen.

Waarom herkennen mensen met autisme vaak moeilijker stress?

Dat is een goede vraag. Ook wetenschappers weten dit niet zeker. Hieronder staan drie verklaringen:

- **Hersenontwikkeling:** Volgens hersenwetenschappers zijn de gebieden waarin emoties worden verwerkt bij mensen met autisme wat minder goed ontwikkeld;
- **Stressniveaus:** Hoge stressniveaus, iets wat veel autistische mensen ervaren, kunnen het moeilijker maken om stil te staan bij de herkomst van emoties. Wanneer er meerdere stressfactoren spelen, wordt het nog lastiger om te achterhalen welke emoties waar vandaan komen. Daardoor kom je al snel in een negatieve spiraal terecht;
- **Levenservaringen:** Sommige autistische mensen denken dat levenservaringen ook bijdragen aan deze uitdagingen. Onze behoeften worden vaak niet serieus genomen, waardoor wij wellicht nooit goed hebben geleerd om naar onze interne signalen te luisteren.

Je ontvangt de SAM nieuwsbrief omdat je je hebt ingeschreven voor onze nieuwsbrief.
Wil je de SAM nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Klik hier](#) om je uit te schrijven.