

# Just make peace: wat de route doet, wat niet, en wanneer doorverwijzen

## Wat het is

Een gratis web-app (geen download nodig, ook als app op het beginscherm) voor mensen die blijven malen over een ruzie, een opmerking of iets van vroeger. Zeven vaste vragen, één per scherm, in drie of tien minuten. Geen account, geen chatbot, geen cursus. Wat iemand typt blijft versleuteld op de eigen telefoon; er gaat niets naar een server.

## De zeven stappen

- 1 Welke zin blijft door je hoofd gaan, en een cijfer van 0 tot 10.
- 2 Waar voel je het in je lichaam; dan vier tellen in, zes tellen uit.
- 3 Het vroegste moment dat je je ook zo voelde, en wat je toen over jezelf besloot: de oude zin.
- 4 Is het waar? Kun je absoluut weten dat het waar is? Wat gebeurt er met je als je deze zin gelooft? Wie zou je zijn zonder deze zin?
- 5 Kijk ernaar zonder oordeel, als naar een vriend.
- 6 Ben je bereid het een beetje uit handen te geven: een kaartje over een lijn. Nee is ook een antwoord.
- 7 Opnieuw een cijfer.

Overal "Sla over".

## Wat het niet is

Geen behandeling, geen diagnose, geen vervanging voor een gesprek met jou of met een huisarts. De app belooft geen uitkomst; het cijfer vooraf en achteraf is het enige wat de gebruiker ziet.

## Veiligheid in de app

Bij een begincijfer van 10 toont de app de crisisvraag en de nummers: [113](#) Zelfmoordpreventie (bel [113](#) of gratis [0800-0113](#), chat via [113.nl](#)) en [112](#). Komt een begincijfer van 9 of 10 drie keer voor binnen twee weken, dan vraagt de app één keer of iemand met een mens wil praten. Zakt het cijfer drie keer op rij minder dan 2 punten, dan stelt de app voor om een begeleider te zoeken. In België noemt de app de Zelfmoordlijn 1813 (gratis, dag en nacht; chat via [zelfmoord1813.be](#)) en 1712 (geweld en misbruik). Het betaalde deel (een logboek en een langere route) wordt nooit aangeboden 's nachts, na een zware sessie, of bij hoge cijfers.

## Wanneer doorverwijzen (voor jou als begeleider)

Als malen weken aanhoudt, de slaap of het werk eronder lijdt, of iemand zegt dat het te veel wordt: huisarts, POH-GGZ, of bij gevaar [113/112](#). De app zegt dat ook, in dezelfde woorden.

## Voor je cliënt

[justmakepeace.com](#) (NL) · [justmakepeace.com/en](#) (EN). Vragen over de app: [hallo@justmakepeace.com](mailto:hallo@justmakepeace.com).

*Just make peace is gemaakt door Wouter van den Brink. Er zit geen methode van iemand anders achter die we noemen; de vragen zijn de vragen.*