

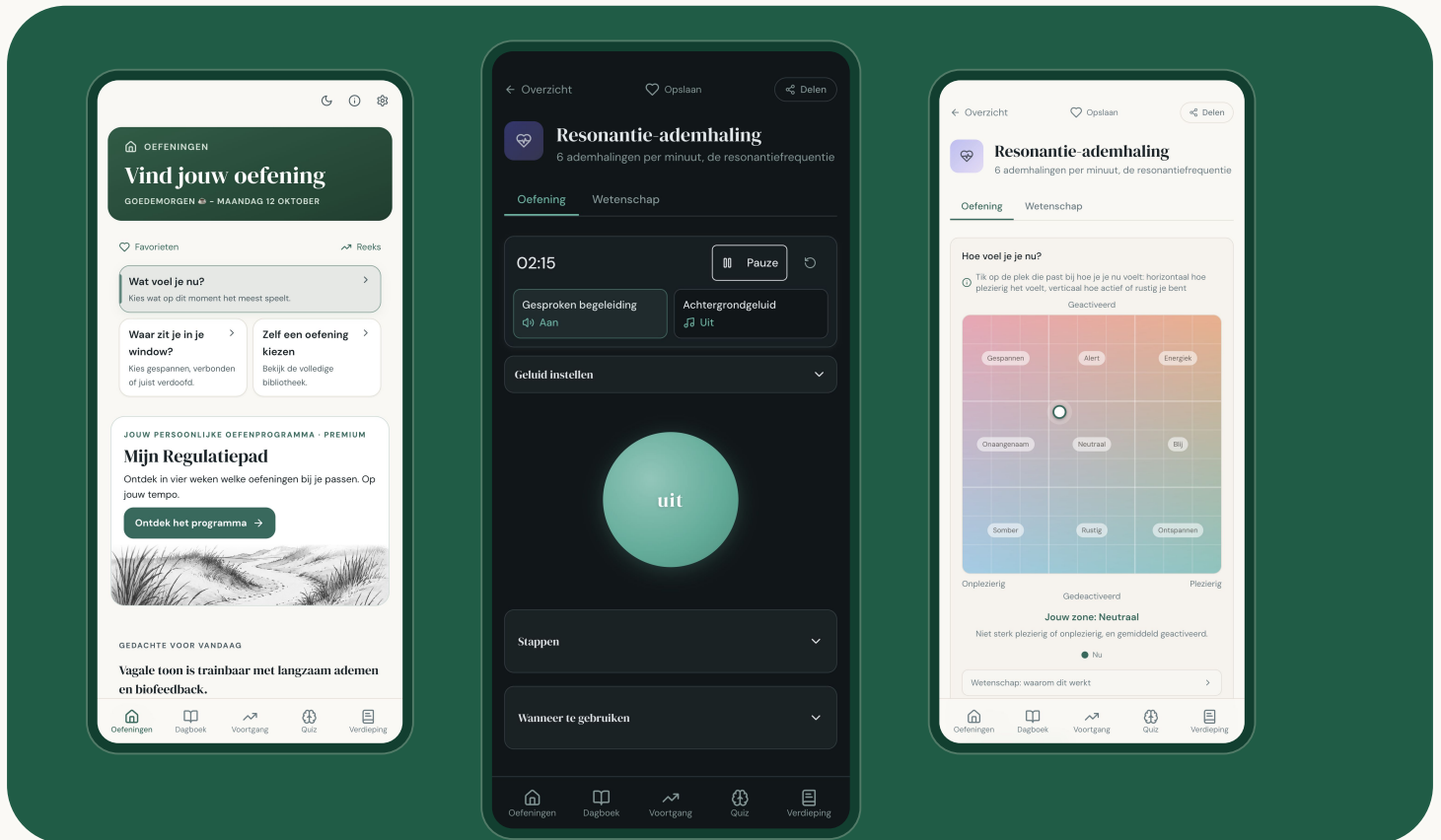


BACK TO SAFETY

Wat heeft je zenuwstelsel nu nodig?

Een praktische startgids voor stress, herstel en dagelijks schakelen.

Herkennen · kiezen · oefenen · terugkijken



35 oefeningen. Acht gratis om te beginnen.

Met keuzehulp, een zevendaags experiment en een invulbare persoonlijke kaart.

Audrey de Jong · klinisch psycholoog en psychotherapeut

Bijgewerkt voor app 1.3.0 · 13 oktober 2026



Begin met één oefening

Je hoeft de gids niet van voor tot achter te lezen.

Een eenvoudige eerste route

Open de app en tik op Wat voel je nu? of Waar zit je in je window?. Kies één gratis oefening. Merk vóór en na op hoe je je voelt. Noteer eventueel één zin over wat je opviel.

Gebruik wat vandaag past

De acht gratis oefeningen zijn voldoende voor de eerste stappen in deze gids. Je hebt geen account nodig. Premium is optioneel. Gebruik de instructies in de app tijdens het oefenen; deze gids helpt je kiezen en terugkijken.

Vind je weg en kies een richting	3
Acht gratis oefeningen	5
Alle 35 oefeningen en twee nieuwe	7
Metten en oefenen in je eigen leven	9
Een zevendaags experiment	11
Programma, rapporten en je persoonlijke kaart	12
Als iets niet past, Premium en achtergrond	15



App Store · iPhone en iPad



Google Play · Android



Voor meer momenten dan je denkt

Je hoeft niet te wachten tot spanning een probleem wordt.

Back to Safety kan helpen bij het verkennen van je reactie op belasting: op het werk, thuis, tijdens zorgen of herstel. Oefenen is geen opdracht om ieder gevoel weg te krijgen. Je probeert te herkennen wat je nodig hebt en wat een haalbare volgende stap is.

Werk en
verantwoordelijkheid

Voor een lastig gesprek, tussen taken of bij de overgang naar thuis.

Zorg en gezin

Wanneer je lang voor anderen aanstaat en even wilt opmerken hoe het met jou gaat.

Pijn, ziekte en herstel

Om extra spanning of aandachtvernaauwing te herkennen. De app behandelt de aandoening niet.

Slaap en avond

Om de overgang naar rust te verkennen, zonder slaap tot een prestatie te maken.

Presenteren en presteren

Om bruikbare activatie te behouden en breed te blijven waarnemen.

Rustiger is niet altijd het doel

Bij hoge spanning kan vertragen helpen. Bij leegte of afstand kan juist oriëntatie of zachte beweging passender zijn. Deze indeling is een keuzehulp, geen diagnose.



Drie ingangen op het startscherm



1. Wat voel je nu?

Kies wat op de voorgrond staat. De voorstellen zijn een startpunt om te proberen, geen voorschrift.

2. Waar zit je in je window?

Herken jezelf als vooral gespannen, verbonden of verdoofd. Gebruik je eigen signalen, niet een ideaal antwoord.

3. Zelf een oefening kiezen

Open de volledige bibliotheek of herhaal een vertrouwde oefening. Favorieten helpen je bekende keuzes terugvinden.

De route daarna

Korte voorcheck → één oefening → nameting → eventueel een notitie. Bekijk na meerdere oefenmomenten Dagboek en Voortgang. Je kunt een check-in overslaan; zonder complete voor- en nameting kan die sessie niet aan een verschuivingsgemiddelde bijdragen.

De afbeeldingen tonen de huidige app met fictieve voorbeeldgegevens.



Acht gratis oefeningen • 1/2

Volg bij het oefenen de volledige aanwijzingen in de app.

Check je venster

Past mogelijk bij: Wanneer je nog niet weet wat je nodig hebt.

Probeer: Herken hoge activatie, aanwezigheid of afstand.

Merk op: Welke lichamelijke en aandachtssignalen herken je?

Houd het passend: Het venster is een reflectiemodel, geen test of diagnose.

Waarom: Benoemen helpt je een richting kiezen; het model stelt geen toestand vast.

Fysiologische zucht

Past mogelijk bij: Spanning waarbij een korte ademstructuur prettig voelt.

Probeer: Volg de dubbele inademing en lange uitademing in de app, zonder te forceren.

Merk op: Kun je na afloop makkelijker terug naar je activiteit?

Houd het passend: Stop bij duizeligheid of lutttekort; adem weer vanzelf.

Waarom: Onderzoek betrof vijf minuten per dag, een maand lang; niet deze korte appoefening [2].

Resonantie-ademhaling

Past mogelijk bij: Behoeft aan een gelijkmatig ademritme.

Probeer: Volg de ademcirkel; houd de adem klein en comfortabel.

Merk op: Is het tempo prettig en blijft je aandacht voldoende breed?

Houd het passend: De app meet geen persoonlijke resonantiefrequentie of hartslagvariabiliteit.

Waarom: Langzaam ademen kan hartslagvariabiliteit vergroten. Dat bewijst geen stressdaling bij jou [3].

Neuriën

Past mogelijk bij: Wanneer geluid en trilling prettig aanvoelen.

Probeer: Neurie zacht op de uitademing, zonder druk te zetten.

Merk op: Wat doet de trilling met je aandacht en aanwezigheid?

Houd het passend: Maak duur en volume kleiner bij belasting van keel of adem.

Waarom: Ritme, klank en voelbare trilling geven je aandacht iets concreets om te volgen.

Bij iedere oefening vind je uitleg en een afzonderlijk tabblad Wetenschap.



Acht gratis oefeningen • 2/2

Volg bij het oefenen de volledige aanwijzingen in de app.

5-4-3-2-1 Grounding

Past mogelijk bij: Tunnelvisie, onrust of afstand van de omgeving.

Probeer: Volg de zintuiglijke stappen en kijk rustig om je heen.

Merk op: Wordt de ruimte duidelijker? Wat is je volgende stap?

Houd het passend: Het tellen hoeft niet perfect; je kunt de volgorde aanpassen.

Waarom: Je richt je aandacht op actuele zintuiglijke informatie. De directe evidentie is beperkt [5].

Veilige plek

Past mogelijk bij: Wanneer een plek van rust of steun geloofwaardig voelt.

Probeer: Gebruik een echte, herinnerde of verbeelde plek.

Merk op: Welke details geven jou werkelijk wat houvast?

Houd het passend: Een neutrale of fijne plek is ook goed. Forceer geen veiligheid.

Waarom: Steunende details geven een aandachtspunt. Een rustiger gevoel is niet gegarandeerd.

Box-ademhaling

Past mogelijk bij: Wanneer tellen en structuur houvast geven.

Probeer: Volg het vierdelige ritme alleen zolang het comfortabel is.

Merk op: Helpt de structuur je aandacht of wordt het juist een taak?

Houd het passend: Kies een ritme zonder pauzes als het vasthouden onprettig is.

Waarom: Tellen en gelijke fasen structureren de adem. Pauzes zijn niet voor iedereen prettig.

Bilateraal tappen

Past mogelijk bij: Wanneer rustig links-rechts ritme prettig voelt.

Probeer: Tik afwisselend en houd contact met de omgeving.

Merk op: Word je meer aanwezig? Blijft het ritme verdraagbaar?

Houd het passend: Gebruik het niet om zelfstandig traumaherinneringen te verwerken.

Waarom: Ritme en aanraking richten de aandacht. Dit is geen zelfstandige traumabehandeling [6].

Bij iedere oefening vind je uitleg en een afzonderlijk tabblad Wetenschap.



De bibliotheek: 35 oefeningen • 1/2

Acht gratis. 27 aanvullende oefeningen met Premium.

Ademhaling

Ademtempo, uitademing en ritme.

Fysiologische zucht (gratis)
Resonantie-ademhaling (gratis)
Verlengde uitademing (Premium)
Kalmerende ademhaling (Premium)
4-7-8 ademhaling (Premium)
Box-ademhaling (gratis)
Ademritme op maat (Premium)
Leeuw-ademhaling (Premium)

Grounding

Contact met omgeving, steun en zintuiglijke informatie.

5-4-3-2-1 Grounding (gratis)
Veilige plek (gratis)
Butterfly hug (Premium)
Havening (Premium)
Oriëntatie-reflex (Premium)
Veilige plek-visualisatie (uitgebreid) (Premium)

Stem en zintuigen

Stemtrilling, geluid en zintuiglijke prikkels.

Neuriën (gratis)
Koud water op je gezicht (Premium)
Stem en zang (Premium)

Kies op functie

Zoek iets dat past bij wat je wilt kunnen doen: vertragen, oriënteren, activeren, spanning onderscheiden of steun opbouwen. De categorieën helpen ordenen; ze bepalen niet wat jij moet voelen.



De bibliotheek: 35 oefeningen · 2/2

Acht gratis. 27 aanvullende oefeningen met Premium.

Aandacht

Aandacht, lichaamssignalen, gedachten en gevoelens.

- Check je venster (gratis)
- Bodyscan met aandacht (Premium)
- Dankbaarheidsoefening (Premium)
- Perifere blik (Premium)
- STOP-oefening (Premium)
- Afstand nemen van piekergedachten (Premium · nieuw)
- Ruimte voor gevoelens (Premium · nieuw)
- Pendulatie (Premium)
- Interoceptieve lichaamscheck (Premium)
- Autogene training (Premium)

Beweging

Beweging, ritme en spierontspanning.

- Bewust geeuwen (Premium)
- Progressieve spierontspanning (Premium)
- Bilateraal tappen (gratis)
- Wandelen in het groen (Premium)

Compassie

Vriendelijke zelfbenadering en steun.

- Aanraking met compassie (Premium)
- Co-regulatie (Premium)
- Loving-Kindness Meditatie (Metta) (Premium)
- Langzame zelfaanraking (Premium)

Nieuw: gedachten en gevoelens

Afstand nemen van piekergedachten helpt je een gedachte als gedachte opmerken. Ruimte voor gevoelens nodigt uit tot erkennen, steun vinden en een kleine volgende stap. Ze sluiten aan bij defusie en acceptatie [11-13]. Onderzocht zijn andere protocollen; deze korte appversies zijn niet afzonderlijk getoetst. Ze hebben instructies op het scherm, geen gesproken begeleiding.



Meten zonder jezelf te beoordelen

Een momentopname van je gevoel. Geen test van je zenuwstelsel.

Twee dimensies

Het Affect Grid vraagt naar plezierigheid en activatie [1]. Hoe onaangenaam of aangenaam voel je je? Hoe laag of hoog is je activatie?

Verschuivingen kunnen anders zijn

Aangenamer hoeft niet rustiger te betekenen. Meer activatie kan bruikbaar zijn wanneer je juist leeg of weinig aanwezig was. Een gelijke score kan ook samengaan met een waardevol inzicht.

Geen bewijs van effect

Je metingen zijn zelfrapportages. Een voor- en nameting laat niet zien waardoor een verandering ontstond en stelt geen diagnose. Kijk naar herhaling én context.

Drie vragen na afloop

Wat veranderde er? Wat bleef hetzelfde? Wat kan ik nu doen, of wat heb ik nodig? Een korte notitie helpt om cijfers aan je eigen ervaring te verbinden.



Een oefening in je eigen dag

De voorbeelden zijn mogelijke routes om te verkennen, geen behandeladvies.

Moment	Mogelijke route	Doel
Voor een gesprek	Check je venster of 5-4-3-2-1. Premium: Perifere blik.	Breder waarnemen en aanwezig blijven.
Tussen twee taken	Een vertrouwde gratis oefening. Premium: STOP-oefening.	De overgang bewust markeren.
Na werk of zorgen	Neuriën of Veilige plek. Premium: Wandelen in het groen.	Opmerken wat herstel vandaag vraagt.
Tijdens wachten	5-4-3-2-1 of Bilateraal tappen.	Houvast in de actuele omgeving vinden.
Bij lichamelijke belasting	Zachte oriëntatie, aangepast aan je belastbaarheid.	Extra spanning herkennen; klachten niet wegverklaren.
Bij weinig energie	Check je venster. Een paar haalbare bewegingen buiten de app kunnen ook passen.	Contact en aanwezigheid vergroten zonder te forceren.
Voor de avond	Neuriën, Veilige plek of een comfortabel ademritme.	Een overgang naar rust verkennen, zonder slaap af te dwingen.

Bij pijn, ziekte of herstel blijft de app aanvullend. Volg de afspraken met je zorgverlener en pas oefeningen aan wat lichamelijk haalbaar is.



Een zevendaags persoonlijk experiment

Je mag dagen overslaan of herhalen. Het doel is leren kiezen.

1 · Herkennen

Doe Check je venster op een rustig moment. Noteer één signaal dat je eerder wilt herkennen.

2 · Een korte pauze

Kies één gratis oefening bij milde spanning. Ga daarna verder met je geplande activiteit.

3 · Ritme

Probeer Resonantie-ademhaling of Neuriën. Let op comfort, niet op perfecte uitvoering.

4 · Omgeving

Verken 5-4-3-2-1. Wat verandert in je aandacht voor de ruimte om je heen?

5 · Steun

Probeer Veilige plek. Een fijne of neutrale plek is ook goed.

6 · Een echt moment

Gebruik een bekende oefening voor een gesprek, tijdens wachten of na werk.

7 · Terugkijken

Bekijk je notities en beschikbare Voortgang. Kies één oefening om te herhalen en één om te vergelijken.

Een begin, geen programma dat alles moet oplossen

Je kunt dit experiment volledig met de gratis oefeningen doen. Een week is geen bewijs van werkzaamheid. Het kan wel helpen om een eerste passende keuze te vinden. Gebruik de persoonlijke kaart op pagina 14.

Wil je verder met een persoonlijk oefenritme?

Ontdek Mijn Regulatiepad en Premium →



Mijn Regulatiepad: op jouw tempo

Een persoonlijk vierweeks oefenprogramma binnen Premium.



Kies een haalbaar ritme

Stel je richting, oefendagen en voorkeuren in. Geef aan welke soorten oefeningen je liever overslaat. Je hoeft niet elke dag te oefenen.

Een voorstel na je check-in

Het programma gebruikt je keuzes en wat je aangeeft voor een oefenvoorstel. Dat is geen diagnose. Je kunt onderzoeken of het voorstel bij je past.

Terugkijken en bijstellen

Na afloop geef je aan hoe de oefening bij je paste. Gebruik wat je merkt om je eigen voorkeuren duidelijker te krijgen.

Vier weken: opmerken · uitproberen · herhalen wat past · eigen maken.

Je regulatiekaart in de app

Breng passende oefeningen, vroege signalen en bronnen van steun bij elkaar. Bewaar of print de beschikbare kaart als PDF of meeneemkaartje. De invulkaart in deze gids kun je ook zonder Premium gebruiken.



Dagboek, Voortgang en je rapport

Cijfers worden bruikbaarder wanneer je ze aan je ervaring koppelt.

Back to Safety
JOUW VOORTGANGSRAPPORT

Mijn voortgang

Gegenereerd op 12-10-2028

Samenvatting

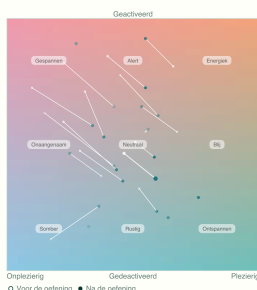
2	23	77	+0,6
Rechts	Sessies	Oefentijd (minuten)	Gemiddelde stemmingverandering

Stemmingverbetering is het gemiddelde verschil tussen voor en na de oefening, in punten op de Affect Grid-schaal van 1 tot 9, over 20 gemeten sessies. Bij minder dan 5 metingen laten we dit cijfer weg.

Jouw gevoelsverloop

Deze momentopnamen gebruiken twee scores van 1 tot 9: plezierigheid en activatie.

Ze zijn gebaseerd op het Affect Grid van Russell, Weiss en Mendelsohn (1989).



Back to Safety

VOORBEELD - FICTIEVE GEGEVENS

2 / 6

Een notitie hoeft niet lang

Schrijf bijvoorbeeld wat eraan voorafging, wat je tijdens de oefening merkte en wat je daarna nodig had. Voorbeeld: “Na een druk gesprek om me heen gekeken. Nog spanning, maar ik kon weer luisteren.”

Gratis en Premium

Gratis toont het Dagboek je laatste zeven sessies en beperkte Voortgang. Premium opent de volledige geschiedenis en PDF-export van Dagboek en Voortgang.

Een rapport over een gekozen periode

Kies bij export de periode die je wilt bekijken. Neem persoonlijke notities alleen mee wanneer je dat wilt; de notities volgen de geselecteerde sessies. Dagboek en Voortgang kun je afzonderlijk exporteren.

Lees de bijschriften

Bekijk hoeveel complete metingen een cijfer bevat. Trendgrafieken kunnen een eigen tijdsvenster hebben; de bijschriften leggen dat uit. Een reeks of meest gebruikte oefening vertelt iets anders dan een gevoelsverschuiving.

Delen is jouw keuze

De app bewaart je oefen- en dagboekgegevens lokaal. Een PDF die je zelf verstuurt bevat informatie die jij deelt. Bekijk vóór delen of je de notities wilt meenemen. Het getoonde voorbeeld bevat fictieve gegevens en is geen beloofde uitkomst.

Bekijk het volledige voorbeeldrapport →



Mijn persoonlijke regulatiekaart

Invulbaar in een geschikte PDF-lezer, of print deze pagina. Houd je keuzes klein en concreet.

Mijn eerste signalen dat spanning oploopt

Mijn eerste signalen van afstand of weinig energie

Eén oefening die ik bij hoge spanning wil proberen

Eén oefening of stap die mij meer aanwezig maakt

Wat ik na het oefenen wil kunnen doen

Wanneer ik beter stop, aanpas of hulp zoek

Mensen, plekken of afspraken die mij steun geven

Dit is je eigen keuzehulp. Je hoeft geen gevoel of resultaat te bewijzen. Bewaar ingevulde bestanden op een plek die jij passend vindt.



Wanneer een oefening niet past

Geen duidelijke verandering is ook informatie.

De richting past niet

Probeer externe oriëntatie in plaats van ademfocus, of passende beweging in plaats van vertragen.

Je stuurde te hard

Maak adem, duur of aandacht kleiner. Meer intensiteit is niet automatisch beter.

Het werd een prestatie

Laat tellen of een resultaatverwachting los. Kies iets eenvoudigs dat verdraagbaar blijft.

Je begon laat

Probeer een bekende oefening een volgende keer bij een eerder signaal.

De context was lastig

Onderzoek waar en wanneer dezelfde oefening wel bruikbaar is. Deze techniek hoeft niet bij jou te passen.

Stoppen of aanpassen is een keuze

Stop wanneer je duidelijk duizeliger, benauwder, verder weg of onrustiger wordt. Keer terug naar je natuurlijke ademhaling, kijk om je heen of zoek steun. Bespreek terugkerende of hevige klachten met een passende zorgverlener.

Vraag na afloop ook: waarom koos ik dit, wat gebeurde er en wat heb ik nu nodig?



Wat Premium toevoegt

Meer keuzemogelijkheden, een persoonlijk programma en uitgebreider terugkijken.

Bibliotheek	Alle 35 oefeningen: 8 gratis en 27 aanvullende oefeningen.
Persoonlijk programma	Mijn Regulatiepad voor vier weken, met richting, voorkeuren, check-ins en je regulatiekaart.
Begeleiding	Gesproken begeleiding bij geselecteerde oefeningen. Beeld, klank en haptiek waar beschikbaar. Niet iedere oefening heeft audio.
Verdieping	Alle 7 artikelen met uitleg, bronnen en werkbladen. Het tabblad Wetenschap bij de acht gratis oefeningen is ook gratis.
Dagboek en rapporten	Volledige geschiedenis en PDF-export van Dagboek en Voortgang, met optionele persoonlijke notities.
Ambient	De volledige geluidsbibliotheek, met oceaan, regen, piano, bosvogels en rust.

Je ziet de prijs vóór aankoop

Kies in de app een maand- of jaarabonnement. Je ziet de actuele winkelprijs voordat je bevestigt. Het abonnement wordt automatisch verlengd en is op te zeggen via de appwinkel waar je het afsloot. Nieuwe inhoud bij updates is inbegrepen zolang je abonnement actief is.

De zeven verdiepingen

Een overbelast zenuwstelsel · Window of Tolerance · Micromomenten van veiligheid · Ademhaling en het zenuwstelsel · Schaamte en zelfcompassie · Dissociatie en grounding · Slaap en herstel

Ontdek Premium in de app

Open Back to Safety en bekijk het Premium-aanbod. Je ziet de prijs vóór aankoop.

App Store · iPhone / iPad

Google Play · Android



Goed om te weten

Een hulpmiddel, geen behandeling

Back to Safety biedt zelfhulp en psycho-educatie. Het stelt geen diagnose en vervangt geen passende medische of psychologische zorg. Gebruik oefeningen alleen wanneer je aandacht vrij beschikbaar is; oefen niet tijdens autorijden of andere taken die volledige aandacht vragen.

Zorg voor jezelf blijft leidend

Pas oefeningen aan je lichamelijke mogelijkheden aan. Overleg bij medische beperkingen of twijfel met je zorgverlener. Bij acuut gevaar: bel het lokale alarmnummer. In Nederland is dat 112.

Waarom Audrey de app maakte

Audrey de Jong is klinisch psycholoog en psychotherapeut en praktijkhouder van GGZ IJssel-BerkeI B.V. Zij ontwikkelde Back to Safety om praktische oefeningen en zorgvuldige uitleg ook buiten de spreekkamer beschikbaar te maken. De bedoeling is dat je ontdekt wat bij jou past, zonder te vertellen wat je zou moeten voelen.

Je gegevens

Je hebt geen account nodig. Oefen- en dagboekgegevens worden lokaal op je apparaat bewaard. Bewaar zelf belangrijke exports als je een blijvende kopie wilt. De appwinkel verwerkt abonnementen; dat staat los van je persoonlijke check-ins.

Website en actuele informatie

Privacy

Voorwaarden

info@ggzijsselberkel.nl



App Store



Google Play

Deze gids mag ongewijzigd worden gedeeld. © 2026 GGZ IJssel-BerkeI B.V.



Wetenschap: wat weten we wel en niet?

Onderzoek naar langzaam ademen, ademtraining en zelfcompassie ondersteunt mogelijke voordelen, maar protocollen en uitkomsten verschillen [2-4, 7]. De effectiviteit van specifieke groundingtechnieken is nog onvoldoende onderzocht [5]. Onderzoek naar dual tasks bij herinneringen bewijst niet dat zelfstandig tappen een traumabehandeling is [6].

Niet iedere oefening in de app is als complete interventie onderzocht. Het tabblad Wetenschap maakt onderscheid tussen onderzoek, mogelijke werkingsprincipes en klinische toepassing. Ook jouw eigen metingen tonen geen bewezen behandelingseffect.

1. Russell, Weiss & Mendelsohn (1989). Affect Grid: A single-item scale of pleasure and arousal. *JPSP*, 57, 493-502. DOI / bron
2. Balban et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4, 100895. DOI / bron
3. Laborde et al. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis. *NBR*, 138, 104711. DOI / bron
4. Fincham et al. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, 13, 432. DOI / bron
5. Hammond & Brown (2025, online). Building an Operational Definition of Grounding. *Trauma, Violence, & Abuse*. DOI / bron
6. Mertens, Lund & Engelhard (2021). The effectiveness of dual-task interventions for modulating emotional memories in the laboratory: A meta-analysis. *Acta Psychologica*, 220, 103424. DOI / bron
7. Han & Kim (2023). Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 14, 1553-1581. DOI / bron
8. Muhammad Khir et al. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *PRBM*, 17, 345-365. DOI / bron
9. Stetter & Kupper (2002). Autogenic training: a meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27, 45-98. DOI / bron
10. Packheiser et al. (2024). A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. *Nature Human Behaviour*, 8, 1088-1107. DOI / bron
11. World Health Organization (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. DOI / bron
12. Larsson et al. (2016). Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts. *Behavior Modification*, 40, 452-482. DOI / bron
13. Lindsay et al. (2018). Acceptance lowers stress reactivity: Dismantling mindfulness training in a randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 87, 63-73. DOI / bron

Gidsversie 6.1 · 13 oktober 2026 · gecontroleerd tegen app 1.3.0. De originele gids is inhoudelijk bijgewerkt; appfuncties kunnen bij toekomstige updates wijzigen.