

**‘Er zijn zoveel handige apps, die kun je nooit allemaal kennen via je eigen netwerk’**

**‘Mijn apps maken het makkelijker om niet de hele dag met mijn stoornis bezig te zijn. Tot nu toe hoor ik alleen via-via van een nieuwe app. Dat is denk ik zonde. Er zijn zoveel handige apps, dat je die nooit allemaal via je eigen netwerk kunt leren kennen.’** Lonneke was als ervaringsdeskundige betrokken bij de ontwikkeling van de [ggz-appwijzer](#). Samen met Rosalie, psychologiestudent, testte ze hiervoor apps die de mentale weerbaarheid kunnen versterken. De wijzer laat zien hoe deze apps scoren op betrouwbaarheid, veiligheid en gebruiksvriendelijkheid. Lonneke: **‘Nu kan iedereen zelf zien welke apps er zijn en of ze veilig of betrouwbaar zijn.’**

‘Ik gebruikte zelf al de TemStem, Smart Alert en eMoods. Ze helpen me alle drie op een bepaalde manier’, legt Lonneke uit over het nut van dit soort apps. ‘eMoods vervangt vooral mijn papieren lifechart, terwijl Smart Alert vooral op de achtergrond mee loopt en ervoor zorgt dat ik minder alert hoef te zijn op mijn schommelingen. Mijn apps maken het makkelijker om niet de hele dag met mijn stoornis bezig te hoeven zijn.’ Ook Rosalie gebruikt verschillende apps. ‘Ik gebruik Headspace en soms ook andere meditatieapps, zoals Calm en Insight Timer. Die heb ik via vrienden via de appstore gevonden.’

### **Meer doelgericht zoeken**

Rosalie vindt het net als Lonneke een meerwaarde dat de ggz-appwijzer er is. ‘Ik vind het een heel mooi initiatief en ik denk zeker dat het mensen gaat helpen. Je kunt met de wegwijzer meer doelgericht zoeken op de problemen die je hebt in plaats van dat je de naam van een app moet weten of de functie van een app. Daarnaast zijn de evaluatie van Orcha en de Mindex heel informatief voor gebruikers. Het enige is dat er nog wel wat meer apps in mogen. Dat vergroot de effectiviteit.’

### **Niet afhankelijk**

Lonneke vult aan: ‘Ik werk zelf bij stichting Lumen Holland Rijnland, een cliëntenorganisatie. Vaak krijg ik de vraag of ik goede apps weet. Ik ben door mijn werk zelf redelijk goed op hoogte en adviseer vanuit die rol bijvoorbeeld mijn eigen behandelteam en de cliëntenraad van Rivierduinen. Het is mooi dat behandelaren en cliënten nu zelf toegang hebben tot die kennis en niet afhankelijk zijn van informatie die ze via-via krijgen. Iedereen kan zelf in de ggz-appwijzer zien welke apps er zijn en of ze veilig en betrouwbaar zijn.’

Beiden hebben meegedacht over de ontwikkeling van de ggz-appwijzer en apps getest. Rosalie: ‘Het was een heel fijne samenwerking. Er is echt naar ons geluisterd. Zo vonden wij het bijvoorbeeld belangrijk dat de site geen foto’s gebruikt en dat de vormgeving aansluit bij verschillende leeftijdscategorieën. Het is heel fijn om te zien dat feedback is meegenomen.’ En heeft ze zelf ook nog nieuwe apps ontdekt? ‘Ik vond vooral de dagboekapps en apps die hielpen tegen zelfbeschadiging vernieuwend. Die had ik zelf nog niet gezien of naar gezocht. Ik gebruik ze verder niet, maar apps zoals NiceDay en PanicShield vond ik wel erg mooi.’

### **Over de ggz-appwijzer**

De ggz-appwijzer laat zien hoe apps voor een betere psychische gezondheid scoren op betrouwbaarheid, veiligheid en gebruiksvriendelijkheid. Op de site zijn er ruim 50 te vinden. Van apps die helpen om te ontspannen of beter te slapen tot apps die ondersteunen bij het omgaan met angstklachten of het maken van een dagstructuur. Ze zijn op meer dan 100 punten beoordeeld. Voor de selectie en beoordeling wordt samengewerkt met het Britse bedrijf Orcha, dat is gespecialiseerd in het beoordelen van gezondheidsapps. De door hen als best beoordeelde apps krijgen een plaats in de wijzer. Ook zijn de tien meest gebruikte apps in de ggz beoordeeld en op de site geplaatst. De opgenomen apps zijn daarnaast getest door Nederlandse ervaringsdeskundigen en zorgverleners. MIND en de Nederlandse ggz benadrukken dat mensen met psychische klachten die blijven aanhouden, vooral contact moeten opnemen met een huisarts of behandelaar. De ggz-appwijzer is tot stand gekomen binnen de regeling VIPP GGZ van het ministerie van VWS