

Nieuwsbericht voor nieuwsbrieven

GGZ-appwijzer biedt overzicht in woud aan psychische gezondheidsapps

MIND en de Nederlandse ggz hebben de website www.ggzappwijzer.nl gelanceerd. Deze site 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. Hiermee komt de site tegemoet aan de wens van cliënten en behandelaren om meer overzicht te creëren in het steeds grotere aanbod van mentale gezondheidsapps.

De gezondheidsapps kunnen op een laagdrempelige manier ondersteunen in de verschillende fasen van herstel en ondersteuning bij psychische klachten. Niet alleen bij de diagnose, behandeling en nazorg, maar ook eerder, wanneer iemand beginnende psychische problemen ervaart. Daarnaast kunnen apps preventief werken en bijdragen aan een betere mentale balans. De ggz-appwijzer maakt de kwaliteit van een app inzichtelijk. Dat is waardevolle informatie voor mensen die hun mentale veerkracht willen versterken, mensen met beginnende psychische klachten, cliënten in de ggz en zorgverleners.

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. Lonneke Tomas, ervaringsdeskundige, werkte mee als beoordelaar: "Apps kunnen erg waardevol zijn. Zelf gebruik ik er verschillende. Ik hoor nu vaak via-via van apps. Het is mooi dat iedereen kan zien welke er zijn en of ze veilig en betrouwbaar zijn."

Ook psychiater Yvette Roke, werkzaam bij het autisme expertisecentrum Emerhese van GGZ Centraal, was als tester betrokken bij de ontwikkeling van de appwijzer. "Door corona hebben we een enorme duw richting online behandelen gekregen. Juist voor behandelaren die het ingewikkeld vinden of niet weten welke app geschikt is, kan de ggz-appwijzer een handig hulpmiddel zijn. Je kunt hiermee een veilige en goede keuze maken en cliënten verantwoord kennis laten maken met digitale hulpmiddelen."

MIND en de Nederlandse ggz benadrukken dat mensen met psychische klachten die blijven aanhouden, vooral contact moeten opnemen met een huisarts of behandelaar. Daarnaast vinden we het belangrijk dat behandelaren voor een (gedeeltelijke) online behandeling en het gebruik van apps altijd met de cliënt overleggen en samen beslissen wat bij iemands behoefte en mogelijkheden past."

De ggz-appwijzer is tot stand gekomen binnen de regeling VIPP GGZ van het ministerie van VWS. Binnen deze regeling zijn door een 70-tal ggz-organisaties apps getest en testverslagen aangeleverd.