

Persbericht

Ggz-appwijzer biedt overzicht in woud aan mentale gezondheidsapps

Utrecht/Amersfoort, 15 januari 2021 - De Nederlandse ggz en MIND lanceren vrijdag 15 januari de website www.ggzappwijzer.nl. Deze site laat zien hoe apps voor een betere psychische gezondheid scoren op betrouwbaarheid, veiligheid en gebruiksvriendelijkheid. Hiermee komen de initiatiefnemers tegemoet aan de wens van behandelaren en cliënten om meer overzicht en inzicht te krijgen 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.

Mentale veerkracht, zeker in coronaperiode

Rimmert Brandsma, projectleider bij MIND: "E-health biedt extra mogelijkheden voor mensen om laagdrempelig en in eigen regie te werken aan een betere psychische gezondheid. We zien in deze coronaperiode bovendien dat meer mensen behoefte hebben aan een toegankelijke manier om hun mentale veerkracht te verbeteren. Er zijn hiervoor duizenden apps te vinden in de appstores. Vaak is het niet duidelijk of deze veilig omgaan met persoonsgegevens, makkelijk in het gebruik en/of betrouwbaar zijn. Is er bijvoorbeeld wetenschappelijk bewijs voor de werking of zijn professionals betrokken bij de ontwikkeling? De ggz-appwijzer geeft scores op 100 van dit soort criteria. Bezoekers van de site kunnen zien hoe een app op de verschillende onderdelen scoort en zo besluiten of zij de app willen gebruiken of adviseren aan cliënten."

Getest door ervaringsdeskundigen en zorgverleners

Op de site zijn ruim 50 beoordeelde apps 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. 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 werken beide aan het verbeteren van de psychische gezondheid en veerkracht van mensen. Zij doen dit voor mensen die al bekend zijn met de ggz, maar ook daarbuiten. Apps kunnen een middel zijn om hiermee zelf aan de slag te gaan, en ze dragen bij aan zelfregie. Door de ggz-appwijzer kunnen meer mensen op een goede en veilige manier kennismaken

met deze online toepassingen. Ook faciliteert de website dat meer zorgprofessionals (aanvullende) online behandelingen in het behandeltraject kunnen toepassen. Zo draagt de appwijzer bij aan de doorontwikkeling van het zorgaanbod en e-health.

Rimmert Brandsma: “MIND en de Nederlandse ggz willen 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.

(noot voor de redactie)

Voor meer informatie en voor een interview met Rimmert Brandsma kunt u contact opnemen met Saskia Oskam, persvoorlichter MIND, 06 4859 2270, saskia.oskam@wijzijnmind.nl of over de ggz-appwijzer met Josyne Bijker, persvoorlichter de Nederlandse ggz: pers@denerlandseggz.nl, 06-82963325 of 06 82348854.