

## **‘Zo kun je cliënten op een veilige manier laten kennismaken met digitale hulpmiddelen’**

**Yvette Roke is psychiater en werkt bij het autisme expertisecentrum Emerhese van GGZ Centraal. Ze ontwikkelde de app SAM voor mensen met autisme en was als tester bij de ontwikkeling van de GGZ-appwijzer betrokken. Deze site beoordeelt apps op hun betrouwbaarheid, veiligheid en bruikbaarheid. ‘De GGZ-appwijzer is een heel fijn hulpmiddel. Ik heb hiermee een aantal apps gevonden die ik niet kende en die ik nu al een paar keer heb aangeraden.’**

Yvette is ervan overtuigd dat apps een grote rol kunnen spelen bij de behandeling van psychiatrische of mentale problemen. Als voorbeeld noemt ze de door haar, in samenwerking met TNO en door een subsidie van het zorgondersteuningsfonds, ontwikkelde app Stress Autism Mate (SAM). ‘Het is een feite een app om een stresspatroon te leren herkennen. Veel mensen met autisme weten niet goed waarom ze op sommige momenten stress ervaren. Als behandelaren kunnen we dat ook niet terughalen. Deze app vraagt iemand een paar keer per dag hoe het gaat en waar en met wie iemand is. Ook biedt de app tips over het omgaan met stress. De app is wetenschappelijk onderzocht en de uitkomst is dat gebruikers meer controle en een betere kwaliteit van leven ervaren.’

### **Fijn hulpmiddel**

Apps kunnen dus heel helpend zijn, maar Yvette snapt dat het lastig is om te weten welke app geschikt is. Er is veel aanbod en de veiligheid, kosten en betrouwbaarheid zijn niet altijd meteen duidelijk. ‘Met de ggz-appwijzer krijg je als behandelaar inzicht in wat het kost, hoe een app is beoordeeld op privacy en wat de ervaring is van cliënten en behandelaren. Heeft een cliënt bijvoorbeeld een slaapproblemen of stress? Dan kun je hiermee apps vinden die geschikt zijn. Dat is toch anders dan zelf in het woud aan middelen zoeken, zonder dat je weet of een app wetenschappelijk is onderzocht of dat het bijvoorbeeld een zombieapp is die al lang niet meer is bijgewerkt. De appwijzer is een heel fijn hulpmiddel om inzicht te krijgen.’

### **Simpel, maar helpend**

‘Ik heb als tester ook zelf nieuwe apps ontdekt’, vertelt ze over haar ervaringen met de appwijzer. ‘Calm Harm bijvoorbeeld, een app die ondersteuning biedt aan mensen die automutileren. Via de app kunnen mensen een dagboek bijhouden en wanneer ze drang krijgen, biedt de app de keuze om het gedrag uit te stellen door afleidende activiteiten te kiezen. Het is een heel goede app die ik nu al een paar keer heb aangeraden. En ook leuk: een app die bijhoudt hoeveel je drinkt. Voor mensen die problemen hebben met hun nieren of juist meer moeten drinken, maakt dit inzichtelijk of je genoeg drinkt. Dat kan ook iets zijn om aan te raden. En ook een app met ademhalingsoefeningen. Heel simpel, maar wel heel helpend.’

### **Geen stigma**

In haar rol als tester heeft Yvette ook meegekeken naar het ontwerp en de opzet van de appwijzer. ‘Ik vond het heel belangrijk dat het niet stigmatiserend zou worden. Zo ben ik er een voorstander van dat er geen foto’s, maar illustraties worden gebruikt. Het is een neutralere manier van informatie onder de aandacht brengen. Anders zie je al snel alleen jonge en witte mensen of juist een rokende patiënt. Zulke beelden vergroten alleen maar

het stigma. Of je sluit populaties uit, omdat mensen met een allochtone afkomst of ouderen zich niet herkennen.’ Ook over de manier van zoeken is Yvette enthousiast. ‘Je zoekt niet op een stoornis, maar op grote gemene delers als stress of slaapproblemen. Dus op dingen waar je last van hebt. En verder is de site heel makkelijk te gebruiken. Je ziet meteen de score en of iets geld kost, er wordt geen jargon gebruikt. Dus iedereen, behandelaar en cliënt kunnen de appwijzer gebruiken.’

Yvette is ervan overtuigd dat apps behandelaren kunnen helpen om hun behandeling creatiever vorm te geven en dat de appwijzer hierbij kan ondersteunen. ‘Door corona hebben we een enorme duw richting online behandelen gekregen. Huist voor behandelaren die het ingewikkeld vinden of huiverig zijn over welke app geschikt is, kan de ggz-appwijzer een heel fijn hulpmiddel zijn. Je kunt hiermee een veilige en goede keuze maken en cliënten zo verantwoord kennis laten maken met digitale hulpmiddelen.’