

Dankbaarheids-app UT tegen negatieve gevolgen coronacrisis

5 januari 2021



Recente studies laten volgens de UT zien dat veel mensen (logischerwijze) last hebben van psychische klachten door de gevolgen van de coronacrisis. De onderzoeken tonen ook de behoefte aan laagdrempelige interventies die mensen in deze moeilijke tijden ondersteunen positief en mentaal veerkrachtig te blijven. Een effectieve strategie is om, behalve aandacht voor het verlies, te waarderen van wat er wel goed is in het leven. De UT [ontwikkelde om die reden](#) de dankbaarheids-app Zo Erg Nog Niet (ZENN).

Onderdelen dankbaarheids-app

De dankbaarheids-app bestaat uit zes onderdelen, met elk een introductievideo, een geschreven toelichting en een oefening. Deelnemers houden zes weken een dagboek bij waarbij zij elke week een ander thema behandelen, zoals het waarderen van eenvoudige dagelijkse dingen en wat anderen voor je betekenen. De app houdt voor de gebruikers bij welke oefening is voltooid.



De UT wil onderzoeken of mensen die geestelijk last van de gevolgen van de coronacrisis, hun mentaal welbevinden met de ZENN-app kunnen verbeteren.

Deelnemers krijgen daarnaast geautomatiseerde tips op basis van hun ervaring met een oefening. Op de homepage van de app komt met elke oefening een deel van een zonnebloem tot bloei. Daarnaast ontvangen de gebruikers dagelijks een citaat en kunnen zij foto's uploaden van dingen waar ze dankbaar voor zijn. Ook ontvangen de deelnemers elke dag een herinnering en een aanmoediging om de oefening te doen. Per dag zijn de deelnemers circa 10-15 minuten bezig met de oefeningen.

Aandacht voor goede dingen

Dankbaarheid betekent dat mensen aandacht hebben voor de goede dingen in het leven. Er is wetenschappelijk bewijs dat dankbaarheid te trainen is. Verder zou blijken dat mensen die dankbaarder zijn, beter met tegenslag kunnen omgaan, meer positieve emoties ervaren, minder piekeren en betere relaties ontwikkelen. Dit zijn zaken die bijdragen aan mentale weerbaarheid en welzijn.

Eerder onderzoek van de Universiteit Twente liet zien dat een zesweekse training het mentaal welbevinden van mensen sterk verbeterde (Bohlmeijer et al., 2020). Deze training is nu dus als app beschikbaar en kan in de toekomst volgens de onderzoekers ook in andere contexten ingezet worden, zoals bij studenten, in de zorg of op het werk.

Onderzoek naar effectiviteit

De Universiteit Twente wil ook onderzoeken of de app Zo Erg Nog Niet ook effectief is voor mensen die het mentaal zwaar hebben door de coronacrisis. De helft van de deelnemers kan na

het invullen van een aantal vragenlijsten met de app beginnen, de andere helft acht weken later. Dit wordt door loting bepaald.

Voor meer informatie en aanmelding, zie www.utwente.nl/positiviteit.

Impact op jongeren

De contactbeperkende maatregelen als gevolg van de coronacrisis zijn mentaal gezien voor iedereen zwaar, maar voor jongeren in het bijzonder. Voor hen is [onlangs Grow It!](#) gelanceerd: een app die de mentale weerbaarheid spelenderwijs helpt te vergroten. De app is een idee van hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie aan het Erasmus MC-Sophia, Manon Hilleger en wordt al door ruim 900 jongeren dagelijks gebruikt.