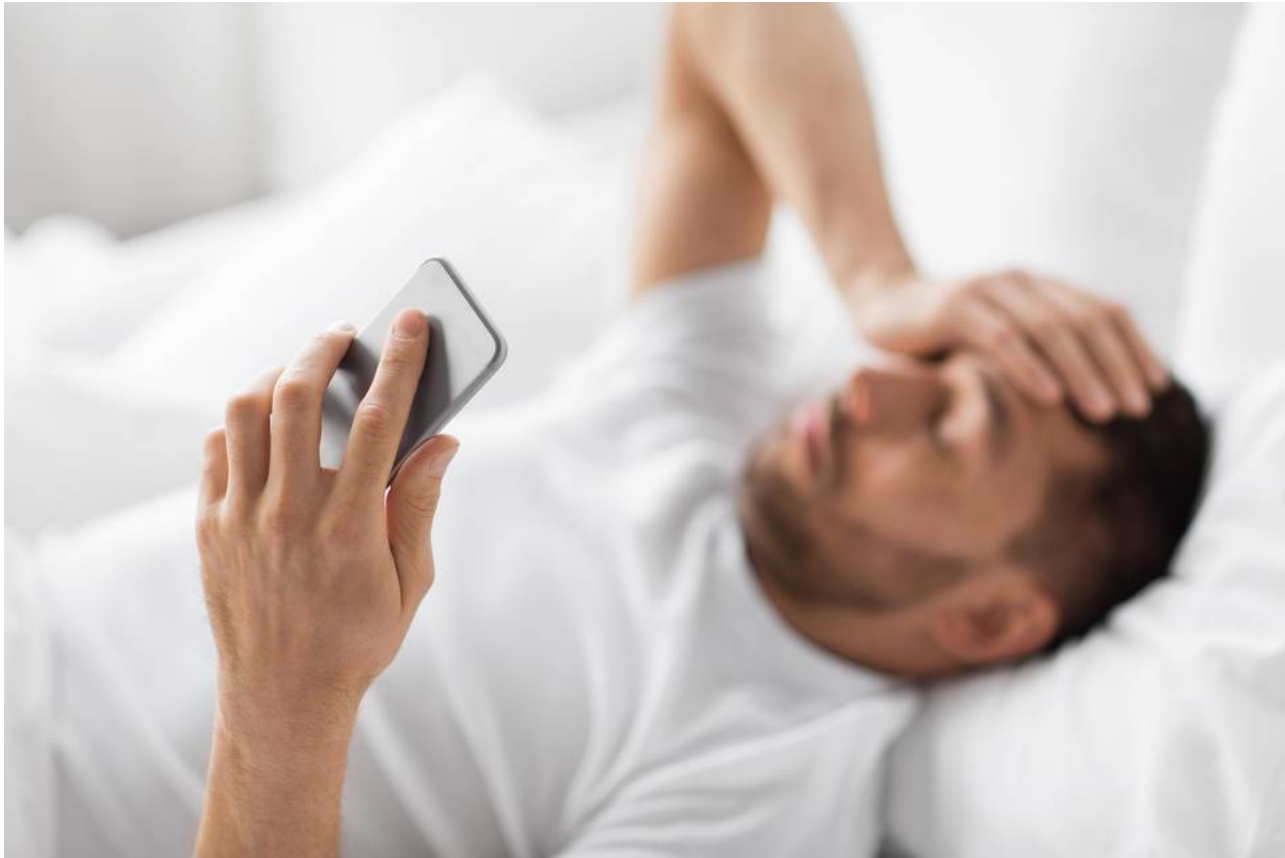


Meer dan 50 ggz-apps beoordeeld door ggzappwijzer

18 januari 2021



Mentale gezondheids-apps, of ggz-apps, bieden een laagdrempelige vorm van ondersteuning voor de verschillende fasen en herstel van psychische klachten. Dat geldt niet alleen bij diagnose, behandeling en nazorg, maar ook al eerder. Op momenten dat iemand beginnende psychische problemen ervaart, bijvoorbeeld.

Dergelijke mentale gezondheids-apps kunnen daarnaast ook een preventieve werking hebben en bijdragen aan een betere mentale balans. Het is echter wel zaak dat zowel behandelaren als cliënten over betrouwbare informatie kunnen beschikken met betrekking tot de kwaliteit van de verschillende ggz-apps.

Beoordeling ggz-apps

Op [Ggzappwijzer](#), die in zomer van 2020 [gepresenteerd](#) werd, zijn meer dan 50 mentale gezondheids-apps beoordeeld. 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. De apps werden geselecteerd in samenwerking met Orcha, een Brits bedrijf dat gespecialiseerd is in het beoordelen van gezondheidsapps. De beoordeling van Orcha is vervolgens aangevuld met die van ervaringsdeskundigen en zorgverleners uit Nederland.

In totaal worden de apps beoordeeld op meer dan 100 criteria. Behalve gebruiksvriendelijkheid, veiligheid en betrouwbaarheid moet je dan ook denken aan eventuele

wetenschappelijke ondersteuning die de werking van een app bevestigt, of dat de app mede ontwikkeld is door (ggz)professionals.

De beoordelingen van ggzappwijzer bevatten waardevolle informatie voor mensen die hun mentale veerkracht willen versterken, mensen met beginnende psychische klachten, cliënten in de ggz en zorgverleners. “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”, vertelt ervaringsdeskundige Lonneke Tomas.

Duw richting online behandeling

Met de score van ggzappwijzer kunnen zowel behandelaren als cliënten zich een beter beeld vormen van de verwachte werking van een bepaalde app en besluiten of ze de app willen gebruiken of adviseren aan cliënten.

“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”, aldus psychiater Yvette Roke van het autisme expertisecentrum Emerhese van GGz Centraal.

“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”, vertelt Rimmert Brandsma, projectleider bij MIND.