

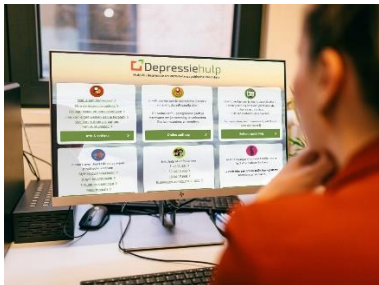
dossier: Steun van je smartphone?

Aan de slag met zelfhulp apps

publicatiedatum: 12 november 2022

Apps en websites worden alsmaar meer gebruikt om de mentale gezondheid van mensen te ondersteunen. Zelfstandig aan de slag gaan met laagdrempelige en toegankelijke tools, ook wel online zelfhulp genoemd, kan een echte ondersteuning betekenen. Er is echter ook een keerzijde aan deze medaille: weinig mensen lijken online zelfhulp echt lang vol te houden. Daardoor plukken ze er onvoldoende de vruchten van. In dit dossier kom je meer te weten waar je kwalitatieve apps kan vinden. Vervolgens leer je hoe je er best mee aan de slag gaat om het potentieel maximaal te benutten.

“Het is belangrijk om bewust te blijven van het feit dat apps zelden langdurig gebruikt worden”



Wanneer we online smartphone applicaties rond geestelijke gezondheid zoeken, vinden we er de laatste jaren steeds meer. Die veelheid aan informatie en mogelijkheden staat vaak in schril contrast tot onze kennis over die applicaties. Hoe maak je bijvoorbeeld het onderscheid tussen goede en minder goede, of zelfs slechte applicaties? En kunnen apps eigenlijk wel iets van steun bieden, wanneer je die bijvoorbeeld als een vorm van zelfhulp gebruikt?

Apps gezocht

Waarom je een app zou gebruiken is tot op zeker niveau vanzelfsprekend: in onze leefwereld is technologie in toenemende mate wijdverspreid en ook binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) kunnen het zinvol gebruik van apps een plaats hebben. Voor milde tot matige klachten blijkt dit soort van ondersteuning vaak ook effectief, zowel in zelfhulp, begeleide zelfhulp als in therapie.

Een eerste vraag is hoe je in de overweldigende overdaad van de AppStore en de Play Store het kaf van het koren kan scheiden? Wat is een kwalitatieve, onderbouwde applicatie en wat is misschien quatsch? Hoe kan je je er gemakkelijk van verzekeren dat de inhoud en functionaliteiten van een app aansluiten bij je noden en wensen? En dan mogen we privacy en veiligheid ook niet vergeten: hoe weet je dat er niemand met je gegevens aan de haal gaat? Cijfertjes van 1 tot 10 die je dagelijkse stemming weergeven is 1 ding, maar is het wel verstandig om je diepste zielenroerselen toe te

vertrouwen aan een stukje technologie, ontwikkeld door een organisatie waar je misschien het fijne niet van weet?

Een eenvoudig antwoord of simpele oplossing is hier helaas niet rond voorhanden. Waar men internationaal wel in toenemende mate op inzet, is lokale appstores, gecreëerd door het werkveld en overheden. In Vlaanderen is onlinehulp-apps.be zo'n initiatief dat uitgaat van een breed consortium aangestuurd door de Arteveldehogeschool en mee gefinancierd door de Vlaamse overheid. Op die website vind je apps die helder, gebruiksvriendelijk en betrouwbaar zijn. Frequent wordt het overzicht aangevuld en geüpdatet. Apps worden niet eenmalig gecontroleerd, maar worden van tijd tot tijd onder de loep gehouden om te controleren of ze nog steeds aan de basisvereisten voldoen. De vraag blijft tot op vandaag hoeveel je met een gerust hart veilig kan toevertrouwen aan een app: absolute zekerheid lijkt een utopie. Niettemin maakt het de zoektocht wel iets eenvoudiger en de kwalitatieve apps toegankelijker.

Effectief

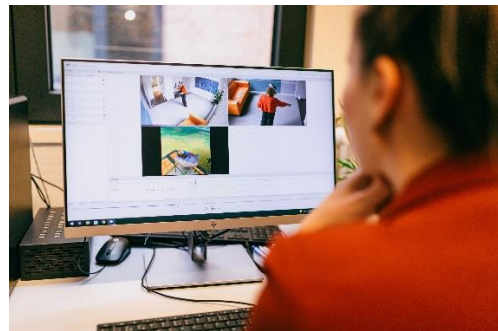
Je hebt na even zoeken misschien een app gevonden die je interesseert en aanspreekt. Een onvermijdelijke tweede vraag is of apps eigenlijk wel werken? Zoals eerder al kort vermeld toont onderzoek aan dat wie een online interventie volledig doorloopt, hier meestal baat bij heeft. Dat klinkt als fantastisch nieuws, want waarom zouden we ons inschrijven op ellenlange wachtlijsten bij een therapeut, als we allemaal tegelijkertijd ook beroep kunnen doen op een website om ons door een moeilijke periode te helpen, of ons een duwtje in de rug te geven? De realiteit is helaas iets minder rooskleurig. Ten eerste zijn er heel weinig applicaties die effectief grondig zijn geëvalueerd. Ze zijn vaak gebaseerd op bewezen principes (denk bijvoorbeeld aan cognitieve gedragstherapie, al kan je voor quasi elke therapiestroming tegenwoordig wel apps vinden die hierin gegrond zijn). Gebaseerd op een onderbouwde aanpak, wil echter niet zeggen dat de app zelf ook onderbouwd is. Vaak blijkt wat onderzocht is, zelden beschikbaar en wat beschikbaar is, zelden onderzocht. De simpele verklaring hiervoor is dat onderzoekers graag onderzoek doen (bv. naar apps), maar dat die vervolgens exploiteren niet iets is waar ze warm van lopen (of überhaupt kunnen). Organisaties en bedrijven moeten dan weer vaak veel tijd en energie investeren in het ontwikkelen en onderhouden van apps, voor onderzoek naar de werkzaamheid ervan blijkt dan vaak geen tijd of budget. In recente jaren is hier wel een kentering aan het optreden en duiken progressief meer apps op met enige onderbouwing, maar het blijkt niettemin wel een weg van lange adem. Is dat het enige probleem? Helaas niet. Ten tweede kampen de meeste zelfhulpapps en -interventies namelijk met een groot probleem: uitval. Kijk bijvoorbeeld even naar het gebruik van GGZ-apps met een focus op geluk, psychische problemen, mindfulness... in het dagelijks leven (en dus niet in de context van gecontroleerd onderzoek). Dan valt op dat wie zo'n app besluit te installeren, hier maar heel beperkt gebruik van maakt. Ongeveer 30% haakt af na de eerste dag, 90% na de eerste week en 95% na een maand. Zelfs als een app een heel kort en krachtig programma kan bevatten en aanreiken, geeft dat toch wel heel weinig tijd om tot enige betekenisvolle verandering te leiden.

Belang van begeleiding

OK, een app op je eentje inzetten lijkt dus niet vanzelfsprekend. Uit onderzoek blijkt een app vooral een effect te hebben wanneer er enige vorm van begeleiding aan gekoppeld is. Die begeleiding hoeft niet per se die te zijn van een hooggetrainde psychotherapeut: een welzijns- of gezondheidszorgprofessional die je ondersteunt of motiveert om een online interventie of app te (blijven) doorlopen kan al een groot verschil maken. De reden hiervoor is simpel: als iemand je kan

motiveren en stimuleren om een app te blijven gebruiken, dan is de kans veel groter dat je de inhoud en tools die erin vervat zitten, gaat gebruiken en toepassen op je eigen leven. En daar hopelijk ook de vruchten van plukt, natuurlijk.

Maar niet iedereen zit te wachten op begeleiding. Vergeet ook niet dat 5% van wie zelfhulp apps installeert, die wél langdurig gebruikt. Dat lijkt een klein, bijna triviaal percentage, maar op een hele bevolking is dat natuurlijk een niet te onderschatten, omvangrijke groep. Je kan je misschien afvragen of we iets meer weten over die 5%? Wie zijn de mensen die floreren bij zelfhulp?



Momenteel is hier weinig onderzoek rond voorhanden, maar men denkt voorzichtig in de richting van 'doeners'. Steek je graag de handen uit de mouwen en pak je graag zelfstandig een probleem aan? Dan is een zelfhulp app misschien iets voor jou. Misschien herken je jezelf hierin, of misschien juist niet. Ongeacht je situatie, zijn er niettemin een aantal aandachtspunten die je kunnen helpen om het potentieel van een app zo maximaal mogelijk te benutten.

Zelf aan de slag

Het is ten eerste belangrijk om bewust te blijven van het feit dat apps zelden langdurig gebruikt worden. Haken we af, dan is dat zelden 'onze eigen dikke schuld', maar eerder eigen aan de technologie en de context. Apps zijn ook maar een deeltje van de puzzel en niet per se voor iedereen weggelegd en dat is OK zo. Heb je geen spreekwoordelijke klik met een app? Werkt die niet altijd naar behoren, ergeren bepaalde functionaliteiten of het taalgebruik je? Durf experimenteren en verwijder die dan zonder enig schuldgevoel. Misschien spreekt een andere app je wel meer aan. No hard feelings. Een tweede aandachtspunt is om te proberen je appgebruik zo veel mogelijk te verankeren in je dagelijkse routines. Meestal worden apps 's avonds gebruikt, al blijkt mindfulness apps bij veel mensen ook deel uit te maken van de ochtendroutine. Zoek echter vooral uit wat voor jou werkt: is er een vast moment waarop je vijf of tien minuten kan uittrekken om ongestoord met een app aan de slag te gaan? Dan kan dat een handig vertrekpunt zijn om ervoor te zorgen dat je een app frequent(er) gebruikt. Ook sociale steun kan helpen: vertel je vrienden er bijvoorbeeld over en vraag hen om je te stimuleren en motiveren om te blijven doorzetten. Een derde en laatste aandachtspunt is dat verschillende applicaties gebruik maken van spelelementen zoals high scores, of virtuele beloningen. Er is niets mis om spelenderwijs hiermee om te gaan, zeker als je merkt dat zoiets je motiveert om door te zetten. Verlies echter niet het bredere plaatje uit het oog: je gebruikt de app niet voor bevestiging, maar om zelf je geestelijke gezondheid te versterken. Al deze tips zijn niet wereldschokkend, maar kunnen gecombineerd niettemin de kans wel verhogen dat je het potentieel van apps zo goed mogelijk benut.

Het verdict

In conclusie kan zelfhulp met apps wel degelijk werken. Wil je daar zelf mee aan de slag? Zoek dan eerst betrouwbare applicaties (bv. op www.onlinehulp-apps.be). Wees verder bewust van het feit dat het normaal is dat je een app niet per se langdurig zal gebruiken. Probeer ten slotte niettemin wel na te denken over hoe je de apps best in je dagelijks leven en routine integreert. Zo vergroot je de kans om er voordeel en steun uit te halen.

Meer lezen?

- Baumel, A., Muench, F., Edan, S., & Kane, J. M. (2019). [Objective user engagement with mental health apps: systematic search and panel-based usage analysis](#). *Journal of medical Internet research*, 21(9), e14567.
- Ebert, D. D., Van Daele, T., Nordgreen, T., Karekla, M., Compare, T. A., Zarbo, C., ... (on behalf of the EFPA E-Health Taskforce) & Baumeister, H. (2018). [Internet and mobile-based psychological interventions: applications, efficacy and potential for improving mental health. A report of the EFPA e-health taskforce](#). *European Psychologist*, 23, 167-187.
- Renfrew, M. E., Morton, D. P., Morton, J. K., Hinze, J. S., Przybylko, G., & Craig, B. A. (2020). [The influence of three modes of human support on attrition and adherence to a web-and mobile app-based mental health promotion intervention in a nonclinical cohort: randomized comparative study](#). *Journal of medical Internet research*, 22(9), e19945.
- Van Daele, T., Karekla, M., Kassianos, A. P., Compare, A., Haddouk, L., Salgado, J., Ebert, D. D., Trebbi, G. (on behalf of the EFPA Project Group on eHealth), Bernaerts, S., Van Assche, E., & De Witte, N. A. J. (2020). [Recommendations for policy and practice of telepsychotherapy and e-mental health in Europe and beyond](#). *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 160-173.
- YouTube video: [Steun van je smartphone. Tips & tools voor bipolaire stoornis](#).

Contactpersonen



Meer info? Contacteer dan:

Tom Van Daele



tom.vandaele@thomasmore.be



[Tom Van Daele](#)

Fien Buelens



fien.buelens@thomasmore.be



[Fien Buelens](#)

Eva Van Assche



eva.vanassche@thomasmore.be



[Eva Van Assche](#)

Je kan dit dossier online vinden op:

<https://onlinehulp-vlaanderen.be/dossier-steun-van-je-smartphone>