

Aanbevolen online (zelf-)ondersteuning

Archipel Vakgroep psychologie, sectie behandeling, april 2020

Apps

Alle apps zijn gratis te downloaden via de app store (iOS) of via de Play Store (Android) op uw telefoon of tablet:

- [VGZ mindfulness coach app \(Nederlandstalig\)](#): De Mindfulness coach app bevat oefeningen die kunnen helpen om meer mindful te zijn. De app heeft een speciaal programma dat helpt om beoefening rustig op te bouwen, maar je kunt ook zelf enkele oefeningen kiezen die je prettig vindt.
- [Happify \(Engelstalig\)](#): Happify helpt je het dagelijks leven positiever te maken via korte meditaties tegen negatieve gedachten, stress en voor het opbouwen van zelfvertrouwen, succes en een meer mindful bestaan. Er zijn ook spelletjes, dankbaarheidsoefeningen, ideeën voor activiteiten en korte quizjes.
- [What's up? \(Engelstalig\)](#): What's Up? maakt gebruik van zowel cognitieve gedragstherapie als Acceptance and Commitment Therapy (ACT), een methode die je helpt de moeilijkheden in het leven onder ogen te zien en beter om te gaan met depressie, angst en stress. De app helpt je bewust te worden van je positieve en negatieve gedachten, leert je manieren om te leren om te gaan met je zorgen, biedt positieve, simpele stappen om je beter te laten voelen en gebruikt metaforen om je gedachten beter te begrijpen.
- [Moodtools \(Engelstalig\)](#): Moodtools biedt ondersteuning aan mensen met sombere (depressieve) gevoelens. De app biedt onder andere psycho-educatie, een cognitieve gedragstherapie gebaseerd dagboek waarmee je gedachten kunt vastleggen en analyseren, verschillende oefeningen en video's die je stemming en gedrag positief beïnvloeden en nog andere mogelijkheden om je stemming te verbeteren.
- [FearTools \(Engelstalig\)](#): FearTools is een app die is ontworpen om je te helpen angst te bestrijden en je te helpen op weg naar herstel. FearTools bevat verschillende eenvoudige, nuttige en krachtige tools. De app bevat onder andere een gedachtenagenda (hierin kun je gedachten uitdagen en herformuleren d.m.v. cognitieve gedragstherapie), exposure, ademhalingsoefeningen, psycho-educatie, een angstvragenlijst (om de ernst van je symptomen te bepalen) en video's die je humeur en gedrag kunnen verbeteren (van geleide meditaties tot verhelderende TED-talks)
- [CBT Thought Diary \(Engelstalig\)](#): Deze app maakt gebruik van cognitieve gedragstherapie, een techniek die draait om het veranderen van je gevoel door je negatieve en onjuiste gedachtenpatronen te identificeren. CBT Thought Diary laat je deze gevoelens en emoties documenteren, analyseert de 'denkfouten' en evalueert je gedachten steeds opnieuw, zodat je steeds sterker staat wanneer er situaties opkomen die (normaliter) angst inboezemen of stress veroorzaken.

- [Daylio \(Nederlandstalig\)](#): Daylio stelt je elke dag de vraag hoe jij je voelt. Dat geef je aan met een smiley, waarna je met icoontjes laat weten waar je mee bezig bent geweest. Het idee is dat je na een tijdje ziet hoe je gemoedstoestand zich heeft ontwikkeld en waarom dat zo was. Daar kun je van leren, maar deze resultaten kun je ook bespreken met anderen (bijv. je naasten, psycholoog of arts) en kan een manier zijn om hierover in gesprek te gaan.
- [Mindshift \(Engelstalig\)](#): Deze app helpt je te leren omgaan met stress en angst, door het onder ogen te zien in plaats van het te vermijden. Het geeft symptomen van angst weer, biedt strategieën voor het omgaan met zorgen, paniek, conflict en verschillende soorten angsten. De app bevat ook verschillende ontspanningsoefeningen.

Overige online behandeling/begeleiding:

- [Coronavirus, houd je hersenen in beweging](#) (Hersenstichting)
- [7Cups \(Nederlandstalig\)](#): Via deze app kom je in contact met iemand die wil luisteren. Zowel vrijwilligers als professionals zitten klaar om jouw chats te lezen en te reageren. Praten is gratis en anoniem, dus de makkelijkste manier om snel met iemand in gesprek te raken die echt wil luisteren naar hoe het met jou gaat.
- [WijzijnMind](#): Via deze website kan je steun zoeken in de coronatijd. Je kan ook contact krijgen met een hulpverlener. Tevens is er elke dag een livestream waarin een virtuele huiskamer wordt geopend, hier kun je toegang toe krijgen via [deze link](#). Op deze website zijn tevens [ontspanningsoefeningen](#) te vinden.
- [DigiContact](#): DigiContact vervult tijdens de coronacrisis een bijzondere taak. Mensen die besmet zijn, en geen andere begeleidingsvorm kunnen ontvangen, worden via beeldbellen begeleid. Daarnaast is het zo dat gebruikers van DigiContact ook nu dag en nacht kunnen (beeld)bellen, als ze ongerust zijn.
- [MIND Korrelatie](#), telefonische hulplijn voor contact met een professionele hulpverlener.
- Op [Mentaalvitaal](#) vindt u online oefeningen en cursussen die u kunnen helpen.