



Er is de nodige hulp en steun beschikbaar. Zo zijn er meerdere online en ook 'echte' plaatsen waar u mensen kunt spreken die begrijpen wat u doormaakt. Ook zijn er veel apps die u kunnen helpen met uw klachten. We hebben in dit overzicht adressen opgenomen die we betrouwbaar vinden. Heeft u nog tips? We voegen die graag toe, geef ze vooral door aan uw behandelaar.

1. Diverse hulp
2. Contact, steun en begrip
3. Mentale Gezondheidsapps

1. Diverse hulp	
113 zelfmoordpreventie	Zelfhulpcursus 113 Zelfmoordpreventie
Transformers (online community)	https://transformers.community/
<u>De luisterlijn</u>	https://www.deluisterlijn.nl/over-de-luisterlijn.html

2. Contact, steun en begrip	
Wijkcentra	Organisatie - Wijkteams Arnhem
Zelfregiecentrum Nijmegen	Zelfregiecentrum Nijmegen - Meer grip op je leven! - Homepagina (zrcn.nl)
Vitale verbindingen	https://vitaleverbindingen.nl/over-vitale-verbindingen-iedereen-herstel/
OCD café	OCDcafé – OCD community (ocdcafe.nl)
ASS café	https://www.autivrouwencafe.nl/
Caleidoscoop (dissociatieve stoornis)	https://www.caleidoscoop.nl/
Huis van Herstel	https://www.huis-herstel.nl
De Wasplaats	De Wasplaats - Wasserij Klarendal Arnhem
MIND-atlas	https://wijzijnmind.nl/mind-atlas
Depressie Connect	https://depressievereniging.nl/wat-wij-doen/over-depressie-connect/
Stichting JAM	https://stichtingjam.com/
Zij=Wij Aanloophuis Arnhem	www.Zijiswij.nl
Steungroep voor naasten	Steungroep 'Leven met een naaste die suïcidale gedachten heeft' - Arkin

<p>3. Mentale Gezondheidsapps</p> <p>Er zijn veel apps op de markt. Lang niet alle apps zijn goed en betrouwbaar. Daarom stellen we graag een overzicht beschikbaar van apps die we als professionele gezondheidsorganisatie aanbevelen.</p>	
<p>eMoods</p> <p>eMoods is een waardevol zelfzorginstrument, gekenmerkt door een intuïtieve interface, diverse volgfuncties en visuele inzichten. Het maakt het toegankelijk en praktisch voor het volgen van stemmingen, het beheren van medicatie en het verkrijgen van waardevolle inzichten in persoonlijke patronen en trends (Jakucionis, 2024). De app staat voornamelijk bekend om het nauwkeurig bijhouden van symptoomgegevens voor Bipolaire I en II stoornissen, depressie, PTSS en angststoornissen.</p>	<p>eMoods - Track Your Moods, Improve Your Wellbeing (emoodtracker.com)</p>
<p>Worry Watch</p> <p>Worry Watch heeft als doel mensen met angst te helpen hun zorgenpatronen en paniektriggers te identificeren. De app helpt je je angstige denkpatronen in de loop van de tijd bij te houden, zodat je de zorgcyclus kunt doorbreken. Met het ingebouwde dagboek kun je je dagelijkse zorgen en uitdagingen noteren en reflecteren op verbeterde benaderingen voor de volgende keer – eventueel om hierover met je behandelaar te praten (Dorwart, 2023).</p>	<p>https://worrywatch.com/#worry-watch-app-mental-health-wellness</p>
<p>Moodkit</p> <p>MoodKit is een gebruiksvriendelijk app die ideaal is voor het documenteren van je stemming met betrekking tot alledaagse uitdagingen en om je te helpen dagelijkse triggers te identificeren en je reactie op stressvolle situaties aan te passen. MoodKit biedt gebruikers een verscheidenheid aan activiteiten met betrekking tot fysieke gezondheid tot het overwinnen van uitstelgedrag. Met zijn uitgebreide trackers en dagboekfunctie kun je elke stap van je welzijnsreis eenvoudig volgen (Mayfield, 2024).</p>	<p>https://crediblemind.com/apps/moodkit</p>
<p>Calm</p> <p>De prachtige interface en uitgebreide bibliotheek met bronnen van Calm – van begeleide meditaties tot volwassen bedtijdverhalen – zijn speciaal ontworpen om je te helpen een betere nachtrust te krijgen. Calm is één van de meest populaire apps op de markt voor mensen met slapeloosheid of slechte slaapkwaliteit (Dorwart, 2023). Met Calm krijg je toegang tot hulpmiddelen die je kunnen helpen om beter te slapen, zoals het beluisteren van bedtijdverhalen, visueel aantrekkelijke slaapszenes die als achtergrond dienen terwijl je in slaap valt en thematische meditaties.</p>	<p>Calm - The #1 App for Meditation and Sleep</p>

<p>Verbetering van Cognitieve Functies</p>	
<p>What's up</p> <p>What's Up biedt op wetenschap gebaseerde strategieën en activiteiten om te helpen bij veelvoorkomende worstelingen zoals depressie, angst, woede en stress. De app maakt gebruik van cognitieve gedragstherapie en acceptatie en commitment therapie. Hiermee biedt What's Up de tools om negatieve gedachten te identificeren en uit te dagen, onbehulpzame overtuigingen te herformuleren en evenwichtigere en realistischere denkwijzen te ontwikkelen.</p>	<p>https://mentalhealthmvt.com/</p>
<p>Reframe</p> <p>Reframe is een wetenschap-gebaseerde app die mensen helpt hun relatie met alcohol te veranderen. Cruciaal is het gebruikers in staat stellen de leiding te nemen over hun eigen herstel. Je beslist welke traject je kiest – minderen of stoppen – en je kiest het doel dat je wilt bereiken. Reframe is een ondersteunende, deskundige metgezel die tools en op wetenschap gebaseerd bewijs biedt om je vaardigheden te verbeteren en je in staat te stellen meer geïnformeerde beslissingen te nemen (Reframe Content Team, 2024).</p>	<p>Reframe: Quit or Cut Back on Drinking, Build Healthier Drinking Habits (reframeapp.com)</p>
<p>Sanvello</p> <p>Sanvello is ontwikkeld op basis van mindfulness-meditatie en cognitieve gedragstherapie, met als doel mensen te ondersteunen bij het omgaan met depressie, angst en stress. De app helpt gebruikers bij het identificeren van denk- en gedragspatronen die leiden tot negatieve gevoelens en begeleidt hen vervolgens bij het herformuleren van die gedachten en het veranderen van gedrag (Gerry, 2021).</p>	<p>https://help.sanvello.com/hc/en-us/articles/360029596251-What-is-Sanvello</p>
<p>Vaardigheidstraining</p>	
<p>Happify</p> <p>Happify richt zich op het aanleren van routines, games en andere leuke activiteiten om je welzijn te verbeteren. De app biedt verschillende functies, waaronder het bijhouden van gewoontes, dagelijkse uitdagingen, dagboeken en mindfulness-tracks om je te helpen omgaan met negatieve gedachten. Happify is bij uitstek geschikt voor het op een plezierige manier aanleren van vaardigheden en het implementeren ervan. Het is een goede keuze als je nieuw bent in cognitieve gedragstherapie (Jakucionis, 2024; Sharma, 2023).</p>	<p>https://happify.com/</p>
<p>SuperBetter</p> <p>SuperBetter is ontworpen om veerkracht op te bouwen en persoonlijke doelen te bereiken door middel van een gamified benadering en zelfverbetering. De app</p>	<p>SuperBetter: Empower Youth Mental Health</p>

<p>combineert principes van positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie en game-ontwerp om gebruikers te helpen hun mentale veerkracht te vergroten (SuperBetter, n.a.).</p>	
<p>Fabulous</p> <p>Fabulous is een op wetenschap gebaseerde benadering voor het ontwikkelen van gewoonten en het creëren van routines die duurzame verandering ondersteunen in het leven van gebruikers. Fabulous voorziet gebruikers van de informatie die ze nodig hebben om betekenisvolle dagelijkse routines kunnen creëren waarmee ze hun levensdoelen kunnen bereiken. De app maakt gebruik van gedragswetenschap en gepersonaliseerde begeleiding om individuen te helpen aan een blijvende verandering te beginnen (Jakucionis, 2024; Mayfield, 2024).</p>	<p>https://appadvice.com/app/fabulous-daily-habit-tracker/1203637303</p>
<p>Sociale ondersteuning</p>	
<p>Talkspace</p> <p>Talkspace is een online therapieplatform dat gebruikers in staat stelt om te communiceren met erkende therapeuten via tekst-, audio- of videoberichten. Talkspace is geschikt voor mensen die na een voltooide behandeling nog behoefte hebben aan aanvullende begeleiding of extra ondersteuning. Dankzij de berichtendienst kun je op elk moment contact opnemen met een zorgverlener als je extra ondersteuning nodig hebt (Mayfield, 2024).</p>	<p>Talkspace - #1 Rated Online Therapy, 1 Million+ Users</p>
<p>Huddleverse</p> <p>Huddleverse is ontworpen voor peer-ondersteuning, waarbij gebruikers zich kunnen aansluiten bij kleine virtuele groepen om specifieke onderwerpen met betrekking tot geestelijke gezondheid te bespreken. De app beoogt een gevoel van gemeenschap te bevorderen door individuen de mogelijkheid te bieden hun gedachten, ervaringen en uitdagingen te delen in een ondersteunende omgeving. Gebruikers kunnen deelnemen aan groepsdiscussies, contact maken met anderen die vergelijkbare problemen hebben en profiteren van onderlinge steun.</p>	<p>Huddleverse - Be yourself.</p>
<p>Bijhouden van je klachten</p>	
<p>Bearable</p> <p>Bearable biedt een alomvattend overzicht van zowel je fysieke als mentale gezondheid en welzijn. De app biedt functionaliteiten voor welzijnsjournaling, het instellen van herinneringen voor medicatie, en zelfs het registreren van voedingsinname. Hierdoor krijgen gebruikers een diepgaander inzicht in hun gezondheid en hoe factoren zoals medicatie, behandelingen of triggers hierop van</p>	<p>Bearable Symptom Tracker App Pain & Mental Health Journal</p>

<p>invloed kunnen zijn. Het identificeren van symptomen kan helpen om gezondheidsinformatie effectiever met zorgverleners te bespreken, wat kan leiden tot een verbeterde betrokkenheid (Montijo & Grohol, 2022).</p>	
<p>CareClinic Tracker & Reminder</p> <p>CareClinic Tracker & Reminder is een alles-in-één oplossing voor het bijhouden van allerlei soorten symptomen. Het is mogelijk om de frequentie toe te voegen waarmee iemand symptomen ervaart, of dit nu dagelijks is of op specifieke dagen van de week. Daarnaast stelt de app gebruikers in staat herinneringen in te stellen om de welzijnsstatus en voortgang vast te leggen. Dit bevordert een beter begrip van de gezondheidssituatie en of de symptomen verbeteren of verslechteren (Osborn, 2023).</p>	<p>https://careclinic.io/features/</p>
<p>Clue</p> <p>Clue is ontworpen om de menstruatiecyclus en de bijbehorende maandelijkse symptomen bij te houden en te monitoren. Het biedt de mogelijkheid om fysieke, mentale en emotionele schommelingen gedurende elke cyclus vast te leggen, waardoor je een dieper inzicht krijgt in je hormonale welzijn. In geval van afwijkingen of terugkerende ongebruikelijke symptomen kun je deze informatie delen en nader bespreken met je zorgverleners (Osborn, 2023).</p>	<p>Clue Period & Ovulation Tracker with Ovulation Calendar for iOS, Android, and watchOS (helloclue.com)</p>
<p>Daylio</p> <p>Daylio is een dagboek-app waarmee je snel je stemmingen, gewoonten en activiteiten kunt bijhouden. De app maakt gebruik van pictogrammen en genummerde lijsten om je snel in te laten loggen. Daylio biedt je de mogelijkheid om je symptomen, voortgang of algemene activiteiten te delen en te bespreken met je zorgverlener (Bell, 2023).</p>	<p>https://daylio.net/</p>
<p>Mentale Gezondheidsapps voor Mindfulness</p>	
<p>Headspace</p> <p>Headspace biedt begeleide meditaties en mindfulness-technieken voor dagelijks gebruik kunnen je helpen om rust, welzijn en balans te vinden. Voor het slapengaan kun je één van hun nieuwe meditaties voor slaap proberen, waaronder muziek, natuurgeluiden of verhalende slaapcasts. De app bouwt gepersonaliseerde plannen op basis van input, zodat je de essentie van meditatie kunt leren en daarop kunt voortbouwen (Timmons & Caplan, 2022).</p>	<p>Meditation and Sleep Made Simple - Headspace</p>
<p>Buddhify</p>	<p>https://buddhify.com/</p>

<p>Buddhify biedt meer dan 200 meditaties aan en leert je hoe je angst en stress kunt verminderen, slaap kunt bevorderen en moeilijke emoties kunt beheersen. Oefen mindfulness-oefeningen met categorieën die geschikt zijn voor wat je ook aan het doen bent, zoals reizen, werken, eten of zelfs online scrollen. De sessies variëren van 3 tot 40 minuten, waardoor dit een optie is voor zowel beginners als ervaren beoefenaars (Timmons & Caplan, 2022).</p>	
<p>IBreathe</p> <p>iBreathe richt zich op ademhalingsoefeningen en geeft je controle over alle aspecten van een enkele meditatie, waaronder ademhalingsintervallen, sessielengtes, ademcycli en meer. De ademhalingsoefeningen hebben vooraf ingestelde opties, waardoor het perfect is voor iedereen die op zoek is naar eenvoudige diepe ademhalingsoefeningen. Het is gemakkelijke training voor beginners of voor iedereen die een korte pauze nodig heeft. Bovendien is het volledig gratis om alle functies te gebruiken (Timmons & Caplan, 2022).</p>	<p>iBreathe - Relax and Breathe iOS App — Jade Lizard Software LLC</p>