**Overzicht GGz gerelateerde apps – versie maart 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naam** | **Doelgroep** | **Doel** |
| Any Do  <https://www.any.do/> (IOS & Android) | Generiek | Any.do is an award-winning app used by millions of people to stay organized and get more done. |
| BackUp 113  <https://www.113.nl/backup> (IOS & Android) | (Naasten van) mensen met zelfmoordgedachten | Heb je zelfmoordgedachten en zoek je handvatten om hier mee om te gaan? BackUp biedt houvast met verschillende tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. Ook als je iemand die aan zelfmoord denkt, wilt helpen kun je met BackUp aan de slag. |
| Brijder Keuzehulp app <https://apps.apple.com/nl/app/brijder-keuzehulp/id1255107789> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.parnassiagroep.brijderkeuzehulp> (Android) | Mensen die hulp zoeken voor verslavingsproblematiek | Als u passende hulp zoekt bij problemen door alcohol, drugs, medicijnen, gokken of gamen, kiest u met deze keuzehulp applicatie uw eigen behandelmogelijkheden binnen Brijder Verslavingszorg. Elke behandeling is omschreven in duidelijke taal met een ervaringsverhaal. |
| Buddhify <https://buddhify.com/> (IOS & Android) | Generiek | Buddhify is here to help you bring more calm, clarity and kindness to all parts of your life. |
| Calm  <https://www.calm.com/> (IOS & Android) | Generiek | Calm is the leading app for meditation and sleep. Join the millions experiencing lower stress, less anxiety, and more restful sleep with our guided meditations, Sleep Stories, breathing programs, masterclasses, and relaxing music. Recommended by top psychologists, therapists, and mental health experts. |
| Calm Harm <https://calmharm.co.uk/> (IOS & Android) | Mensen die zichzelf beschadigen | Calm Harm provides tasks to help you resist or manage the urge to self-harm. |
| Care free <https://apps.apple.com/nl/app/care-free/id1184394567?l=en> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=be.lucine_os.carefree> (Android) | (Naasten van) mensen die te maken hebben met kindermishandeling | Care-Free is een app over kindermishandeling voor jongeren van 10 jaar en ouder. Wil jij meer weten over wat kindermishandeling is? Wil je meer weten over hoe je dit bespreekbaar kan maken als je je zorgen maakt over jezelf of over een ander? Of wil je weten waarom het gebeurt? Dan kun je de Care-Free app gratis en anoniem gebruiken en zelf bepalen of je er iets mee wilt doen. |
| Constant Circles  <https://apps.apple.com/nl/app/constant-circles/id1472543969>  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.circles.constantcircles&hl=nl> |  | Constant Circles maakt het mogelijk om mensen die voor jou belangrijk zijn om je heen te zetten en bemoedigende boodschappen van hen toe te voegen. Zo zijn ze altijd bij je. Ook kun je kleuren aanpassen, zodat je voor verschillende situaties de juiste boodschappen te zien krijgt. |
| Crisis buddy <https://apps.apple.com/nl/app/crisisbuddy/id1098303980> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dgdigitaal.CrisisBuddy> (Android) | Jongeren die te maken hebben met heftige emoties | Je Crisisbuddy vertelt je wat je te doen staat in een situatie waarin je het even niet meer weet. Crisisbuddy is bedoeld voor jongeren die te maken hebben met heftige emoties en moeite hebben dat gedrag om te zetten. Crisisbuddy is vooral bedoeld om onder begeleiding gebruikt worden. |
| Daylio <https://daylio.webflow.io/> (IOS & Android) | Generiek | Kies je stemming en voeg activiteiten toe waar je die dag mee bezig bent geweest. Je kunt ook notities toevoegen als een ouderwets dagboek. Daylio verzamelt opgenomen stemmingen en activiteiten in de statistieken en kalender. Dit format helpt je om je gewoontes beter te leren kennen. Hou je activiteiten bij en creëer patronen om productiever te worden! |
| Daily Mood Tracker, Diary, Journal: Puncher  <https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.schustovd.puncherfree> (Android) | Generiek | Puncher is a diary that lets you record and evaluate your own life.  With it, you can visually evaluate and understand how your days are passing and how you are using your time.  All you need to do is give yourself a mark at the end of each day. |
| DGT onderweg <https://apps.apple.com/nl/app/dgt-onderweg/id959541436> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dialexis.dgtcoach> (Android) | Mensen met borderline problematiek die een Dialectische gedragstherapie (DGT) programma volgen of er mee willen beginnen | De app geeft informatie over DGT en borderline. DGT Onderweg heeft meer dan 200 verschillende vaardigheids- en mindfulness oefeningen ter beschikking. De app kan houvast bieden op crisismomenten via het crisis onderdeel. Er is voor de DGT therapeut een ‘denk aan’ schema, vol met praktische aanwijzingen. Bovendien is er de mogelijkheid gemaakte afspraken tussen cliënt en therapeut op te schrijven en om het dagboek digitaal in te vullen. |
| EMD App  IOS: EMD Stichting Arq  <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.arq.emd&hl=nl> |  | EMDR staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. EMDR is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van schokkende ervaring(en). Een schokkende gebeurtenis is bijvoorbeeld een ongeval, seksueel geweld of een geweldsincident. Wij noemen dat traumatische ervaringen.  EMDR helpt om deze herinneringen minder naar te maken. EMDR kan in  sommige gevallen ook bij andere klachten worden ingezet. |
| Fabulous <https://apps.apple.com/us/app/fabulous-daily-motivation/id1203637303> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=co.thefabulous.app> (Android) | Generiek | Fabulous is not just your average habit tracker! We’re a science-based app that will motivate you to improve your fitness & achieve your weight loss goals, reboot your sleep cycle, and discover mindfulness to reduce your anxiety. You’ll learn to build a transformative morning routine and even pick up life-changing habits like meditation and yoga along the way. |
| G-schema (ontwikkelaar Drijver) <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.feliene.PP_Schema> (Android) | Mensen met vervelende gevoelens en gedachten | Om G-Schema's te maken, voor cognitieve gedragstraining (CGT). Bewezen techniek tegen vervelende gevoelens en gedachten. |
| G-schema (ontwikkelaar Jouw Omgeving)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.jouwomgeving.gschema> (Android) | Mensen met vervelende gevoelens en gedachten | Soms pak je situaties aan op een manier die je eigenlijk niet goed vindt. Maar het lukt je ook niet om het op een andere manier te doen. Vaak komt dit door de gedachten die je over de situatie hebt. Het G-schema helpt je beter te begrijpen waarom je dingen op een bepaalde manier doet, door te onderzoeken welke gevoelens en gedachten je hebt. |
| G-schema Lite <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.feliene.gschema_lite> (Android) | Mensen met vervelende gevoelens en gedachten | Hiermee kan men gemakkelijk G-schema's maken en delen. Dit is een beknopte (lite) versie van de G-schema app. |
| Headspace <https://www.headspace.com/headspace-meditation-app> (IOS & Android) | Generiek | Get the most out of your day with the Headspace meditation app. We’ll help you focus, breathe, stay calm, perform at your best and get a better night’s rest through the life-changing skills of relaxation, meditation and mindfulness. In just a few minutes a day, you’ll learn how to train your mind and body for a healthier, happier, stress-free life. |
| How Are You? - Mood tracker <https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.howareyou.aps&hl=en> (Android) | Generiek | The mood tracker How Are You? has been developed for those who want to optimize life. It focusses on your well-being and shows you the relationship between the life you are living and the well-being you experience in your everyday life. |
| HulpApp  <https://www.hulpapp.nl/> | Betrokkenen bij huiselijk geweld. | De Hulpapp is bedoeld om alle betrokkenen bij huiselijk geweld te helpen aan de juiste hulp en de juiste informatie. Met betrokkenen bedoelen wij iedereen van hulpzoekende tot de buurvrouw, van broer tot hulpverlener. Of je nou zelf op zoek bent of voor iemand hulp zoekt. Je krijgt de hulp uit jouw regio aangeboden. |
| iMoodJournal <https://www.imoodjournal.com/> (IOS & Android) | Generiek | This beautiful app is an ultimate mood journal, personal diary and charting tool. It will help you discover causes of your ups and downs, and get surprising insights into yourself! |
| In Balanz <http://in-balanzapp.nl/> (IOS & Android) | Generiek | Adem je weer in balans: In Balanz APP! Op je telefoon: altijd je eigen Adem Coach bij de hand |
| Insight Timer <https://insighttimer.com/> (IOS & Android) | Generiek | De met afstand nummer 1 gratis meditatie app. Mediteer samen met miljoenen anderen die Insight Timer gebruiken om te leren mediteren en hun gedachten tot rust te brengen. Dit kan helpen met het verminderen van stress, angsten en paniekaanvallen, makkelijker en dieper slapen en met meer aandacht en diepgang het leven te ervaren. |
| Jellinek Zelfhulp – Online zelfhulp  <https://apps.apple.com/nl/app/online-zelfhulp/id1292197972> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.jellinek.zelfhulp> (Android) | Mensen met verslavingsproblematiek | Met deze gratis applicatie van Jellinek registreer je snel en eenvoudig je gebruik. Op elk moment van de dag, waar je ook bent. De app is ondersteunend aan de Jellinek Online Zelfhulp. Een belangrijk onderdeel van de zelfhulp is het registreren van gebruik. Dit geeft namelijk inzicht in je gebruik en jouw persoonlijke risicosituaties. Deze app helpt je daarbij! |
| MedAlert  <https://apps.apple.com/nl/app/ggz-friesland-medalert/id424250755> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.freed.medalert> (Android) | Mensen die medicatie gebruiken | MedAlert is het ideale hulpmiddel voor iedereen die medicatie gebruikt. MedAlert helpt u er namelijk aan te herinneren om uw medicatie tijdig in te nemen. |
| MedApp <https://medapp.nu/> (IOS & Android) | Mensen die medicatie gebruiken | Wij geloven dat mensen een gezonder leven kunnen leiden door ze op tijd te herinneren met medicijnwekkers. Ook helpen we ze om hun medicijnlijst eenvoudig te beheren en na te bestellen bij hun apotheek. |
| Meldcode  <https://apps.apple.com/nl/app/meldcode/id431602913> (IOS) | Professionals die huiselijk geweld en/of kindermishandeling vermoeden. | Aan de hand van 5 stappen bepalen professionals of ze een melding moeten doen bij Veilig Thuis en of er voldoende hulp kan worden ingezet. |
| Middelen Meter <https://apps.apple.com/nl/app/middelen-meter/id1377108576> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.ijsfontein.tactus> (Android) | Mensen die inzicht willen in alcohol en middelen gebruik | De Middelen Meter app helpt je bij het registeren van gebruik van alcohol, tabak, cannabis en/of slaap- en kalmeringsmiddelen en geeft je inzichten in je gebruik en draagt hierdoor bij aan het maken van bewuste keuzes. |
| Mijn Eetmeter <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.voedingscentrum.eetmeter> (Android) | Generiek | Mijn Eetmeter is een online eetdagboek dat mensen helpt om gezonder te eten. Je krijgt inzicht in je eetpatroon en in de hoeveelheid energie en voedingsstoffen die je binnenkrijgt. Ook krijg je concrete tips hoe je gezonder kan kiezen en volgens de Schijf van Vijf kan eten. |
| De Mindfulness App <http://www.mindfulnessapp.nl/> (IOS & Android) | Generiek | Meer rust in je hoofd met De Mindfulness App! Of je al vaker hebt gemediteerd of een beginner bent, de Mindfulness App helpt je om meer in het moment te zijn. Meer aanwezig in het leven van alledag. |
| Moodnotes <https://moodnotes.thriveport.com/> (IOS) | Generiek | Capture your mood and improve your thinking habits through an innovative approach to journaling! Moodnotes empowers you to track your mood over time, avoid common thinking traps, and develop perspectives associated with increased happiness and well-being. |
| Myinlife <https://www.myinlife.nl/nl> (IOS & Android) | (Naasten van) mensen met dementie | Myinlife is een app voor mensen met dementie en hun naasten. Met Myinlife kun je familie, vrienden en kennissen met elkaar verbinden. Jullie vormen samen een steunkring rondom de persoon met dementie. Via de app deel je gebeurtenissen, afspraken en taken. Zo kun je als mantelzorger eenvoudig aangeven waarbij je hulp kunt gebruiken. |
| NiceDay <https://nicedaycoaching.com/home/> (IOS & Android) | Generiek | NiceDay helpt je de kern van je problemen te begrijpen, je leert wat je kunt doen om er beter mee om te gaan en krijgt laagdrempelig toegang tot professionals die je kunnen begeleiden wanneer je extra ondersteuning nodig hebt. Ons uiteindelijke doel is om je te helpen met het verbeteren van jouw geestelijke gezondheid en te ondersteunen bij persoonlijke groei: voor een gelukkiger en gezonder leven. |
| OnTrackAgain <http://www.ontrackagain.be/> (IOS & Android) | Mensen die een suïcide poging hebben ondernomen | Verder leven na een zelfmoordpoging: dat is niet eenvoudig. Met deze app willen we je ondersteunen in de moeilijke periode na een poging waarin je je leven terug op de rails probeert te krijgen. Professionele hulp is dan zeker aangewezen! Met deze app tonen we je niet alleen de weg naar die professionele hulp, maar laten we je ook zien wat je zelf kunnen doen. Deze app reikt handvaten aan om moeilijke momenten door te komen. Het is een handig instrument waarmee je zelf je eigen persoonlijke hulp-kit kunnen samenstellen. |
| PanicShield <https://www.panicshield.org/> (IOS & Android) | Mensen die last hebben van angstaanvallen | If you suffer from panic attacks, PanicShield can help provide relief. PanicShield contains 4 different tools to protect against panic attacks and panic disorder |
| Peak – Brain games  <https://www.peak.net/> (IOS & Android) | Generiek | Peak is de leuke, gratis breintraining die om jou heen ontworpen is. Peak maakt gebruik van spellen en puzzels om het geheugen, het taalgebruik en het kritisch denken uit te dagen, zodat je geest actief blijft. |
| Persoonlijke Gezondheidscheck <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.persoonlijkegezondheidscheck> (Android) | Generiek | De Persoonlijke Gezondheidscheck van NIPED is een compleet en betrouwbaar hulpmiddel, waarmee je gemakkelijk in kaart brengt of je een verhoogd risico loopt op veelvoorkomende gezondheidsproblemen. Denk aan hart- en vaatziekten, diabetes of een burn-out. Een soort gezondheids-APK dus. |
| Power Buddy <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dgdigitaal.PowerBuddy> (Android) | Generiek | De Power Buddy helpt je in de dingen die je moeilijk vindt en moet doen. In deze app voer je jouw eigen doel in met de daarbij behorende taken. Daarbij kun je aangeven hoeveel je er tegenop ziet. Door ze in te voeren in de kalender zorg je ervoor dat je ze niet vergeet of uitstelt. Afhankelijk van hoeveel je er tegenop ziet zal deze Power app je proberen te motiveren. |
| Project Network <https://www.parnassiagroep.nl/hoe-wij-helpen/online-hulp/project-network> (IOS & Android) | Generiek | Een goed en veerkrachtig sociaal netwerk maakt ons gelukkiger, weerbaarder en gezonder. Zo’n netwerk krijgen we niet vanzelf, daar moeten we voor werken. Project Network is een app die je hierbij ondersteunt. |
| Psychiatry PRO-Project Reach Out <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Psychiatry.pro> (Android) | Generiek | Psychiatry PRO-Project Reach Out is a free Mental Health App that is akin to having your own Personal Psychiatrist & Psychotherapist all rolled up into one and available to you anywhere anytime. Mental health, wellness & well-being made easy & free. Based on simple questions it can test for Diagnose Mental Health Disorders and then give information about Diseases & Treatment options Pharmacotherapy, Psychotherapy & then also offers Interactive Disorder specific detailed Self-help CBT courses. |
| PsyMate <https://www.psymate.eu/> (IOS & Android) | Generiek | PsyMate is een app om je gedachten, gevoelens en gedrag in kaart te brengen. Uit onderzoek blijkt dat dat helpt om grip te krijgen op bepaalde lichamelijke en psychische klachten. Daardoor voel je je beter! |
| Quirk <https://www.quirk.fyi/> (IOS & Android) | Generiek | Quirk is an open source thought diary for Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Try Quirk free for 7 days, then for $3.99 a month. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is the "gold standard" of psychotherapy and is widely considered to be one of the most effective, evidence backed treatments for depression, anxiety, and panic. If you go into just about any therapist or psychiatrist, CBT will likely be one of the first treatments they try. |
| Quli <https://apps.apple.com/nl/app/quli/id1034826068> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.quli.app> (Android) | Generiek | Wil jij meer zelf doen en beter voor jezelf kunnen zorgen? Maar kun je soms wel wat hulp gebruiken? Dan kan Quli de uitkomst voor je zijn. Quli staat je ieder moment van de dag bij, biedt tips en tools om je leven makkelijker en aangenamer te maken, gezond te worden en blijven of anders om te gaan met je ziekte of beperking. |
| Reality keeper <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.nativescript.RealityKeeper> (Android) | Generiek | Met de app Reality Keeper houd je jouw sociale media gebruik bij. Of je nou meer berichten wil plaatsen om jezelf uit een isolement te halen of juist jouw gebruik wil indammen. Met deze app stel je doelen of grenzen in en geef je jezelf op tijd een signaal als het mis gaat. |
| Ruzzle  <https://apps.apple.com/nl/app/ruzzle/id504265646> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=se.maginteractive.rumble.free> (Android) | Generiek | Ruzzle is een gratis en leuk woordenspel. Het is de bedoeling dat je binnen 2 minuten zoveel mogelijk woorden gevonden hebt. Je kan woorden creëren uit een gegeven serie letters, door met je vingers over het scherm te vegen. Probeer zo lang mogelijke woorden te maken en verzamel bonussen om zoveel mogelijk punten te scoren. |
| Samsara Timer  <https://apps.apple.com/nl/app/samsara-timer/id592333521> (IOS) | Generiek | Samsara is de perfecte yoga en meditatie wekker, ongeacht het type yoga of meditatie dat je beoefent. Het toont je enkel het absoluut noodzakelijke tijdens je meditatie en yoga sessies. Het is eenvoudig, gefocust en minimalistisch. |
| Sanvello - Stress & Anxiety Help  <https://apps.apple.com/us/app/sanvello-stress-anxiety-help/id922968861> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pacificalabs.pacifica> (Android) | Mensen met stress, angst- of depressieve klachten | Symptoms of stress, anxiety, and depression often arise when least expected. With Sanvello, you’ll always have the right tools a tap away to relieve symptoms and feel better. Formerly Pacifica, Sanvello offers clinically validated strategies and support to help you feel happier over time. |
| Sleep by Wysa - sleep stories for deep sleep <https://play.google.com/store/apps/details?id=sleep.app.relax.calm> (Android) | Mensen die goed willen slapen | Sleep by Wysa is your go-to sleep app when you want to sleep well. If you want to sleep deeply but can’t, because of a negative thought or worries troubling your mind, sleep mindfulness by Wysa is here to provide any sleep aid that you need to sleep better. |
| Sleep Cycle: Sleep analysis & Smart alarm clock <https://apps.apple.com/us/app/sleep-cycle-smart-alarm-clock/id320606217> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle> (Android) | Generiek | Relax, sleep better and wake up feeling rested with Sleep Cycle, the smart alarm clock. Track sleep from bedtime to morning, and get detailed analysis with the app that makes waking up in the morning just that bit easier. |
| soChicken <https://sochicken.nl/app/> (IOS & Android) | Generiek | Voor veel dingen, maar vooral voor op het toilet. Beleef de nieuwe soChicken app. Een leuker leven in een fris jasje, voor je smartphone én tablet! De soChicken app helpt je broeden op een leuker leven. Met duizenden tips voor meer geluk, gezondheid, succes, vrijheid, liefde en bewustzijn. |
| Social Checkin  <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.noxqs.wat.checkin> (Android) | Generiek | De app Social Checkin helpt bij je voornemens om van de bank af te komen. Bewijs aan jezelf dat je in actie bent gekomen. Stel een doel, markeer het op de kaart en check in! Vraag als je wil je vrienden en familie om je te supporten via Facebook. |
| Stilzitten <https://apps.apple.com/nl/app/stilzitten/id891209456> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=se.lichtenstein.mind.sitting.still.nl> (Android) | Jongeren | Last van stress? Moeite met concentreren voor een examen? De Stilzitten App helpt je tot rust te komen en je te concentreren, zodat je beter kunt presteren op je werk, op school, of waar dan ook. |
| Stopstone <https://www.stopstone.nl/> (IOS & Android) | Mensen die willen stoppen of zijn gestopt met roken | Met wat steun bij het stoppen met roken vergroot je je kans om het niet-roken vol te houden. Stopstone is een stoppen met roken app speciaal voor jongeren. Stopstone helpt je met motivators, tips en andere tools door moeilijke momenten heen. |
| Streaks  <https://streaksapp.com/> (IOS) | Mensen die doelgericht hun gedrag willen veranderen. | The to-do list that helps you form good habits. |
| Support Coach  <https://apps.apple.com/us/app/support-coach/id1443746543?l=nl&ls=1>  <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.amc.supportcoach> |  | De SUPPORT Coach is ontwikkeld om ondersteuning en zelfhulp te bieden aan mensen die last hebben van psychische klachten, met name traumatische stress klachten, na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis. De SUPPORT Coach biedt informatie over traumatische stress klachten en professionele hulp, een zelf-test die inzicht geeft in de aanwezigheid en het beloop van traumatische stress klachten, mogelijkheden in het vinden van (professionele) hulp, en een agenda functie om afspraken, oefeningen en activiteiten in te plannen. Daarnaast bevat de app talloze oefeningen die kunnen helpen bij het omgaan met traumatische stress klachten, zoals ontspanningsoefeningen, tips voor een betere nachtrust en ademhalingsoefeningen. Gebruikers van de app kunnen de oefeningen personaliseren door het toevoegen van hun eigen foto’s, muziek en contactpersonen. De app is niet bedoeld ter vervanging van professionele hulpverlening. |
| Suzie  <https://www.suziehelpt.nl/#download> (IOS & Android) | Mensen met uiteenlopende psychische problematiek. | Ik ben er als je me nodig hebt. Als je het even moeilijk hebt of als je ongewenste prikkels ervaart. Ik help je om weer rustig te worden. Zodat je eenvoudig uit je crisis komt en je snel weer veilig bent. Ik geef je tips of reik je dingen aan die jij fijn vindt: je eigen foto’s, filmpjes, of je favoriete muziek. Je kunt mij gebruiken wanneer je een persoonlijk plan wilt hebben om jezelf in moeilijke situaties te helpen. Ik ben Suzie en ik ben er voor jou. |
| Synaeda <https://apps.apple.com/nl/app/synaeda-app/id1121610300> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=ggz.synaeda.droid> (Android) | Generiek | De app Synaeda van Psycho Medisch Centrum Synaeda in Friesland is het ideale hulpmiddel om korte termijn doelen te behalen. |
| Temstem <https://www.parnassiagroep.nl/hoe-wij-helpen/online-hulp/temstem> (IOS & Android) | Mensen die stemmen horen | Stemmen horen komt erg veel voor. Sommige mensen hebben hier veel last van, anderen niet. Temstem is bedoeld voor mensen die last hebben van stemmen en in hun dagelijks leven minder door de stemmen gehinderd willen worden. |
| The Journey  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cmw.thegoalisthejourney.cep.koppeltaal> (Android) | Generiek | The Journey is een app voor zelfmanagement. De app biedt ondersteuning bij het inzichtelijk maken en houden van spanningsniveaus, stellen van doelen en acties, en veel meer instrumenten die de gebruiker in het dagelijks leven helpt om grip te krijgen én te houden op zijn of haar leven. |
| Therapieland  <https://apps.apple.com/nl/app/therapieland/id1448160090>  <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.therapieland&gl=NL> |  | Haal meer uit jezelf met de Therapieland app. Wij helpen je meer inzicht te krijgen in hoe jij je voelt, hoe jij slaapt en hoe het staat met je stresslevel. Wil je aan iets anders werken? Dat kan ook. Stel doelen op en turf hoe vaak je iets doet of juist niet doet. Wil je meer ontspannen? onze ontspanningsoefeningen kunnen hierbij helpen. Wij hebben speciale ontspanningsoefeningen die je lopend of op de fiets kunt doen. |
| Twilight: Blue light filter for better sleep <https://twilight.urbandroid.org/> (Android) | Generiek/mensen met slaapproblematiek | Are you having trouble falling asleep? Are your kids hyperactive when playing with the tablet before bed time? Are you using your smart phone or tablet in the late evening? Twilight may be a solution for you! |
| Uplift <https://apps.apple.com/us/app/uplift-for-depression/id1385740392> (IOS) | Generiek | Our thoughts impact everything in our lives. How we treat people, what we do, what we say, and even how we feel about ourselves. Join us on this daily journey of muting out our negative thoughts and celebrating the positive ones. Our Mind Fitness tool is rooted in habit science and positive psychology to help you create deep patterns of good behavior and healthy thinking. |
| Van Alcohol tot XTC  <https://apps.apple.com/nl/app/alcohol-tot-xtc/id1033820101> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.iriszorg.alcoholtotxtc> (Android) | Generiek | Wat zijn de meest gebruikte drugs? Hoe ziet het eruit? Hoe wordt het gebruikt? Wat zijn risico’s? Hoe zit het met combinatiegebruik? De app van alcohol tot xtc van IrisZorg Preventie geeft antwoord op deze en nog meer vragen. |
| VERS-app bij VERS-training <https://play.google.com/store/apps/details?id=boukens.vers> (Android) | Mensen met een emotie regulatiestoornis | De VERS-app wordt gebruikt bij de Vaardigheidstraining Emotie Regulatiestoornis (VERS-training). Door het dagelijks invullen van Situatiepannen en wekelijks invullen van de VERS-schaal krijg je een goed overzicht over het verloop en de hoogte van je emotieproblemen en welke vaardigheden helpen om emoties beter te reguleren. |
| VGZ Mindfulness coach  [https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app?gclid=EAIaIQobChMI1pHUpJay5QIV Dud3Ch38oQI6EAAYASAAEgLxMPD\_BwE](https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app?gclid=EAIaIQobChMI1pHUpJay5QIV%20Dud3Ch38oQI6EAAYASAAEgLxMPD_BwE) (IOS & Android) | Generiek | Wil je meer in het hier en nu leven? Beter omgaan met stress? Zelfbewuster worden? Oftewel: mindful zijn? De gratis VGZ Mindfulness coach helpt je hierbij. Ook als je niet bij VGZ verzekerd bent! |
| VraagApp <https://vraagapp.nl/> (IOS & Android) | Generiek | VraagApp is een app voor je telefoon. Je kan er vragen mee stellen aan vrijwilligers die het leuk vinden om vragen te beantwoorden. Over heel veel onderwerpen. |
| Vraag Maar  <https://www.113.nl/VraagMaar> |  | Ben je bang dat iemand met zelfmoord bezig is? De VraagMaar app helpt je om het gesprek aan te gaan.  Wil je weten wat te doen als iemand aan zelfmoord denkt? Veel mensen vinden het lastig om over zelfmoord te praten, maar het kán wel. De VraagMaar app helpt je erbij, met uitleg, oefeningen, tips & tricks. Met een gesprek kan jij het verschil maken. |
| Wellmom <https://www.wellmom.nl/> (IOS & Android) | Vrouwen met (pasgeboren) baby’s | De app biedt onder andere interactieve lessen, quick tools, handige tips en een stemmingsdagboek. Gebruik de app en voel je al beter in een paar minuten per dag. |
| WRAP <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ahpnet.wrap> (Android) | Generiek | Wellness Recovery Action Plan® (WRAP®) is a simple and powerful process for creating the life and wellness you want. |
| Woebot <https://woebot.io/> (IOS & Android) | Generiek | Meet Woebot! Your friendly self-care expert Woebot can help you:  -Think through situations with step-by-step guidance from Woebot using tools from Cognitive Behavioral Therapy (CBT) -Learn about yourself with intelligent mood tracking -Master skills to reduce stress and live happier through over 100+ evidence-based stories from our clinical team |
| Wysa: stress, depression & anxiety therapy chatbot  <https://apps.apple.com/us/app/wysa-mental-health-support/id1166585565> (IOS)  <https://play.google.com/store/apps/details?id=bot.touchkin> (Android) | Mensen die last hebben van stress, angst of depressie | Imagine a mood tracker, mindfulness coach, anxiety helper, and mood-boosting buddy, all rolled into one. Wysa, your happiness buddy is that friendly and caring chatbot. Wysa is packed with daily spiritual meditation for women that improves women's mental health and is also a perfect way to bond over family meditation. |
| ZeroPhobia <https://www.zerophobia.app/nl/> (IOS & Android) | Mensen met hoogtevrees | ZeroPhobia helpt mensen om van hun hoogtevrees af te komen. ZeroPhobia is ontwikkeld door een team psychologen van de Vrije Universiteit en de Universiteit Twente en gebaseerd op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek. |