

Overzicht apps – versie mei 2020

Naam	Doelgroep	Doel	Prijs
ACT Coach	Generiek, naast ACT-behandeling	Deze ACT-app biedt informatie, handvatten, ACT-oefeningen en de mogelijkheid tot het bijhouden van een dagboek. Dit om je te helpen met het integreren van ACT in je dagelijks leven.	Gratis
ACT Companion: The happiness Trap App https://play.google.com/store/apps/details?id=com.actcompanion (Android) https://apps.apple.com/au/app/act-companion/id668468577 (IOS)		Develop and practice the skills you need to be present, open up and do what matters with dozens of simple, yet powerful, interactive ACT exercises and tools based on the best-selling ACT self-help book <i>The Happiness Trap</i> .	Gratis
Activiteitenweger https://play.google.com/store/apps/details?id=com.axend.o.activiteitenwegerjo&hl=nl (Android) https://apps.apple.com/nl/app/activiteitenweger-jongeren/id1225495703 (IOS)		De Activiteitenweger App van Meander Medisch Centrum is een hulpmiddel voor het plannen van dagelijkse activiteiten binnen je energiegrenzen. Je stelt je eigen doelen en kunt sterren halen als het lukt. De app helpt je om meer te bewegen en geeft jou feedback. Doordat de app dagelijks helpt om je energie te doseren, krijg je meer vertrouwen in je eigen kunnen.	Betaald
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.	Gratis

Alarmy	Zelfstandigheid	Met de app Alarmy word je gedwongen uit je bed te komen om je wekker uit te zetten	Gratis
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.	Gratis
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 behandel mogelijkheden 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.	
Buik Buddy https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.cone.bb&hl=nl (Android) https://apps.apple.com/nl/app/buikbuddy/id508973736 (IOS)	Darmpatiënten	De BuikBuddy is ontwikkeld door MSD en is een hulpmiddel voor mensen met de chronische darmziekten de Ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Naast een uitgebreid medisch dagboek waarin patiënten hun ziekteverloop kunnen monitoren en medicatieherinneringen kunnen instellen, bevat deze app ook een vertaalmodule voor de meest voorkomende klachten in een groot aantal talen, als ook een toiletvoorrangkaartje van	Gratis

		de CCUVN (Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland) dat ook in verschillende talen vertaald kan worden.	
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.	Gratis
Coach Me https://play.google.com/store/apps/details?id=com.liftworldwide.lift (Android) https://apps.apple.com/app/lift/id530911645 (IOS)		A free habit tracking app to help you create and build good habits.	Gratis

<p>Constant Circles</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/constant-circles/id1472543969 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.circles.constantcircles&hl=nl (Android)</p>		<p>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.</p>	<p>Gratis</p>
<p>Crisis buddy</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/crisisbuddy/id1098303980 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dgdigitaal.CrisisBuddy (Android)</p>	<p>Jongeren die te maken hebben met heftige emoties</p>	<p>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.</p>	<p>Gratis</p>
<p>Daylio</p> <p>https://daylio.webflow.io/ (IOS & Android)</p>	<p>Generiek</p>	<p>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!</p>	<p>Gratis</p>
<p>Daily Mood Tracker, Diary, Journal: Puncher</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=ru.schustovd.puncherfree (Android)</p>	<p>Generiek</p>	<p>Puncher is a diary that lets you record and evaluate your own life.</p> <p>With it, you can visually evaluate and understand how your days are passing and</p>	

		<p>how you are using your time.</p> <p>All you need to do is give yourself a mark at the end of each day.</p>	
<p>DayMate</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.assisthel.p.assistpro (Android)</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/daymate/id1143418550 (IOS)</p>	Structuur in dagindeling	DayMate brengt rust in je dag. Je maakt makkelijk en snel een handig overzicht van wanneer je wat moet doen. Geen traditionele to do lijst maar met behulp van heldere iconen. De app is er voor iedereen die wel eens gebrek aan structuur of overzicht ervaart. Je houdt een overzichtelijke dagindeling.	Gratis
<p>DGT onderweg</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/dgt-onderweg/id959541436 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dialexis.dgtcoach (Android)</p>	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.	Gratis
<p>EFT: aan de slag met relaties</p> <p>https://ehealthfabriek.nl/producten/eft-aan-de-slag-met-relaties/ (IOS & Android)</p>	EFT-therapeuten	<p>Deze app ondersteunt de therapeut om de juiste vragen te stellen en de stappen van de verschillende fasen te volgen.</p> <p>EFT: Aan de slag met relaties is bedoeld voor hulpverleners die opgeleid zijn in Emotionally Focused Therapy (EFT), en relatietherapie</p>	Betaald

		geven volgens deze methode.	
<p>EMD App</p> <p>IOS: EMD Stichting Arq</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=org.arq.emd&hl=nl</p>		<p>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.</p> <p>EMDR helpt om deze herinneringen minder naar te maken. EMDR kan in sommige gevallen ook bij andere klachten worden ingezet.</p>	
<p>Fabulous</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/fabulous-daily-motivation/id1203637303 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=co.thefabulous.app (Android)</p>	Generiek	<p>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.</p>	
<p>Farmaceutisch kompas</p> <p>https://www.farmacotherapeutischkompas.nl/algemeen/mobiele-apps (IOS & Android)</p>	Generiek	<p>Het Farmacotherapeutisch Kompas biedt een app voor het iOS en Android-platform. De app is ook offline te gebruiken en bevat alle geneesmiddeltteksten van het</p>	Gratis

		Farmacotherapeutisch Kompas. De app bevat geen geneesmiddelgroepsteksten of indicatieteksten.	
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.	
Habitica https://play.google.com/store/apps/details?id=com.habitica.pg.android.habitica&hl=nl (Android) https://apps.apple.com/nl/app/habitica-gamified-taskmanager/id994882113 (IOS)		Habitica is a free habit and productivity app that treats your real life like a game. Habitica can help you achieve your goals to become healthy and happy.	Gratis
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	Gratis

		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.	
<p>Hoofdpijn app / Migraine buddy</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.samantharobol.headachelog&hl=nl (Android)</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/migraine-buddy/id975074413 (IOS)</p>	Hoofdpijn patiënten	Beide apps zijn registratie apps waarop bijgehouden kan worden wanneer de aanval was, wat triggers waren, wat symptomen zijn en daarnaast ook de frequentie en duur; pijnintensiteit en -locatie, medicatie en andere lifestyle-factoren	Gratis
<p>How Are You? – Mood tracker</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.howareyou.aps&hl=en (Android)</p>	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.	
<p>HulpApp</p> <p>https://www.hulpapp.nl/</p>	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.	
<p>iMoodJournal</p> <p>https://www.imoodjournal.com/ (IOS & Android)</p>	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!	Betaald

<p>In Balanz http://in-balanzapp.nl/ (IOS & Android)</p>	<p>Generiek</p>	<p>Adem je weer in balans: In Balanz APP! Op je telefoon: altijd je eigen Adem Coach bij de hand</p>	<p>Betaald</p>
<p>Insight Timer https://insighttimer.com/ (IOS & Android)</p>	<p>Generiek</p>	<p>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.</p>	<p>Gratis</p>
<p>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)</p>	<p>Mensen met verslavingsproblematiek</p>	<p>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!</p>	
<p>Kwikstart https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.kinderspectief.kwikstart (Android) https://apps.apple.com/us/app/kwikstart/id777713208 (IOS)</p>	<p>Zelfstandigheid: Transitie naar 18+</p>	<p>Als je 18 jaar wordt, moet je heel wat zaken zelf regelen. Alle verzekeringen moeten geregeld worden, studiefinanciering aanvragen, je gaat op jezelf wonen en je moet overzicht houden over je eigen inkomsten en uitgaven. In Kwikstart vind je alle te regelen zaken op een rijtje. Daarnaast kan je veel informatie vinden over jeugdzorg, allerlei vormen van hulp, je gezondheid en allerlei</p>	<p>Gratis</p>

		andere praktische tips. Geef jezelf een Kwikstart!	
<p>MedAlert</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/ggz-friesland-medalert/id424250755 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.freed.medalert (Android)</p>	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.	Gratis
<p>MedApp</p> <p>https://medapp.nu/ (IOS & Android)</p>	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.	Gratis
<p>MedCom</p> <p>http://www.hartvoordeggz.nl/ja-er-is-een-app-om-beter-te-leren-communiceren-medcom/ (IOS & Android)</p>		MedCom is een unieke zorg-communicatie app waarmee je je in minder dan 15 seconden voorbereidt op een gesprek met patiënt of cliënt. De gespreksvaardigheden zijn patiëntgericht: naast respectvol en effectief, zoveel mogelijk wetenschappelijk verantwoord. Handig voor in de spreekkamer, op de afdeling of bij de patiënt thuis.	Gratis
<p>Meldcode</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/meldcode/id431602913 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.guppi.esinthedark.apps.vws (Android)</p>	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.	Gratis

<p>Middelen Meter https://apps.apple.com/nl/app/middelen-meter/id1377108576 (IOS) https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.ijsfontein.tactus (Android)</p>	<p>Mensen die inzicht willen in alcohol en middelen gebruik</p>	<p>De Middelen Meter app helpt je bij het registreren 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.</p>	
<p>Mijn Eetmeter https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.voedingscentrum.eetmeter (Android)</p>	<p>Generiek</p>	<p>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.</p>	
<p>MijnEigenPlan</p>	<p>Mensen die moeite hebben met planning en tijdsbesef</p>	<p>MijnEigenPlan is een praktisch hulpmiddel voor o.a kinderen en volwassenen met ASS, verstandelijke beperking of personen die moeite hebben met plannen en tijdsbesef. Met de online omgeving en de app zorg je voor meer zelfstandigheid, minder afhankelijkheid van begeleiding en dus meer zelfvertrouwen!</p>	<p>Betaald</p>
<p>Minddistrict https://appwijzer.dimencegroep.nl/apps/minddistrict (IOS &Android)</p>		<p>Met de ehealth app kunnen cliënten in hun dagelijks leven op het juiste moment de juiste ondersteuning vinden. Waar ze ook zijn. In de tijd die ze op dat moment beschikbaar hebben. De app kan worden gebruikt voor veel verschillende onderwerpen en klachten, van stoppen met roken tot depressie en van meer bewegen tot agressieregulatie.</p>	<p>Gratis</p>

<p>De Mindfulness App http://www.mindfulnessapp.nl/ (IOS & Android)</p>	<p>Generiek</p>	<p>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.</p>	<p>Betaald</p>
<p>Mindshift https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bstro.MindShift&hl=en_US (Android) https://apps.apple.com/nl/app/mindshift-cbt-anxiety-canada/id634684825 (IOS)</p>	<p>Angst</p>	<p>MindShift uses scientifically proven strategies based on Cognitive Behavioural Therapy (CBT) to help you learn to relax and be mindful, develop more effective ways of thinking, and use active steps to take charge of your anxiety.</p> <p>Get the tools to tackle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Worry • Panic • Perfectionism • Social Anxiety • Phobias • MindShift Features 	<p>Gratis</p>
<p>Moodnotes https://moodnotes.thriveport.com/ (IOS)</p>	<p>Generiek</p>	<p>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.</p>	
<p>Myinlife https://www.myinlife.nl/nl (IOS & Android)</p>	<p>(Naasten van) mensen met dementie</p>	<p>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</p>	<p>Gratis</p>

		en taken. Zo kun je als mantelzorg eenvoudig aangeven waarbij je hulp kunt gebruiken.	
<p>MySugr App</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mysugr.android.companion&hl=nl (Android)</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/mysugr-diabetes-logboek-app/id516509211 (IOS)</p>	Diabetes patiënten	Een app voor diabetespatiënten om dagelijks hun bloedsuikerspiegel bij te houden. Je kan vele gegevens bijhouden in de app (bloedsuikerspiegel, koolhydraten, insuline, activiteit, notities, etc.) De app heeft een boluscalculator. De app geeft overzichtelijke dag, week en maand overzichten.	Gratis
<p>NiceDay</p> <p>https://nicedaycoaching.com/home/ (IOS & Android)</p>	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.	
<p>OnTrackAgain</p> <p>http://www.ontrackagain.be/ (IOS & Android)</p>	Mensen die een suicide 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	Gratis

		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	Gratis
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	Gratis

		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!	Gratis
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.	
<p>Quli</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/quli/id1034826068 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.quli.app (Android)</p>	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.	
<p>Reality keeper</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=org.nativescript.RealityKeeper (Android)</p>	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.	Gratis
<p>Ruzzle</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/ruzzle/id504265646 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=se.magintetractive.rumble.free (Android)</p>	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.	
<p>Samsara Timer</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/samsara-timer/id592333521 (IOS)</p>	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.	
<p>Samenspraak</p> <p>https://beeldbellenindeggz.nl/samenspraak/ (IOS en Android)</p>	Zorgmedewerkers	Samenspraak is een communicatie keuzehulp, bedoeld om de dialoog tussen jou en je patiënt te faciliteren. Welke vormen van contact zijn er eigenlijk, en wat zijn de voordelen en de aandachtspunten waarvan jullie je bewust moeten zijn? En welke vormen van contact passen er dan bij je patiënt, zijn situatie en zijn zorgvraag? Samenspraak helpt je om samen met je patiënt een afgewogen keuze te maken	Gratis
<p>Sanvello – Stress & Anxiety Help</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/sanvello-stress-anxiety-help/id922968861 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pacificlabs.pacifica (Android)</p>	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.	
<p>Sleep by Wysa – sleep stories for deep sleep</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=sleep.app.relax.calm (Android)</p>	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.	
<p>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)</p>	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.	
<p>soChicken https://sochicken.nl/app/ (IOS & Android)</p>	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.	
<p>Social Checkin https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.noxqs.wat.checkin (Android)</p>	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.	Gratis
<p>Standby https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.noxqs.wat.standby (Android)</p>	Zelfstandigheid/ Keuzes maken	Standby helpt bij keuzestress door je dilemma te delen met anderen. Leg je keuzes voor aan je netwerk door het maken van 2 foto's. Je netwerk stemt op één van de opties en jij krijgt te zien welke optie het meeste gekozen is. Met Standby kun je ook anderen adviseren bij het maken van keuzes!	Gratis

<p>Stilzitten https://apps.apple.com/nl/app/stilzitten/id891209456 (IOS)</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=se.lichtens.tein.mind.sitting.still.nl (Android)</p>	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.	Betaald
<p>Stopstone https://www.stopstone.nl/ (IOS & Android)</p>	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.	
<p>Streaks https://streaksapp.com/ (IOS)</p>	Mensen die doelgericht hun gedrag willen veranderen.	The to-do list that helps you form good habits.	
<p>Suicide Preventie App https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app.p4903GJ&hl=nl (Android)</p> <p>https://apps.apple.com/nl/app/su%C3%AFcide-preventie-app/id1096235527 (IOS)</p>	Zorgmedewerkers die te maken hebben met suïcidale patiënten	De Suïcidepreventie app richt zich op professionals die in contact komen met patiënten met suïcidaal gedrag, en is bedoeld om hen te ondersteunen bij het geven van passende zorg. In de app is onder andere informatie te vinden over diagnostiek, vaardigheden en een vragenlijst.	Gratis
<p>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</p>		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	

		<p>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.</p>	
<p>Suzie https://www.suziehelpt.nl/#download (IOS & Android)</p>	<p>Mensen met uiteenlopende psychische problematiek.</p>	<p>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.</p>	
<p>Synaeda https://apps.apple.com/nl/app/synaeda-app/id1121610300 (IOS)</p>	<p>Generiek</p>	<p>De app Synaeda van Psycho Medisch Centrum Synaeda in Friesland is het ideale hulpmiddel om korte termijn doelen te behalen.</p>	

https://play.google.com/store/apps/details?id=ggz.synaed.a.droid (Android)			
Temstem https://www.parnassiagroep.nl/hoewijhelpen/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.	Gratis
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.	Betaald
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	Gratis

		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 behaviour 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=EAlaIqObChMI1pHUpJay5QIV	Generiek	Wil je meer in het hier en nu leven? Beter omgaan met stress? Zelfbewuster worden? Oftewel: mindful zijn? De gratis VGZ	Gratis

Dud3Ch38oQI6EAAYASAAEgLxMPD_BwE (IOS & Android)		Mindfulness coach helpt je hierbij. Ook als je niet bij VGZ verzekerd bent!	
Virtual Hope Box https://play.google.com/store/apps/details?id=com.t2.vhb&hl=nl (Android) https://apps.apple.com/us/app/virtual-hope-box/id825099621 (IOS)	ACT-waarden	De Virtual Hope Box kun je gebruiken als een verzamelplek voor alle afbeeldingen, video's en muziek welke je inspireren in je leven; en je kunt terugkijken op momenten dat je het zwaar hebt.	Gratis
VoiceChanger https://play.google.com/store/apps/details?id=com.baviux.voicechanger&hl=en_US (Android) https://apps.apple.com/nl/app/voice-changer-plus/id339440515 (IOS) https://www.androidplanet.nl/apps/songify-autotune-je-eigen-stem-tot-een-muzieknummer/ (Android) https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smule.autorap&hl=nl (IOS)	ACT-defusie	Spreek een moeilijke gedachte in, pas een gek effect toe en luister naar je verdraaide stem (pas verschillende effecten toe). Je zult merken dat het helpt wat afstand te nemen van deze gedachte. Spreek hardop uit waar je zoal mee worstelt; Songify/ AutoRap maakt er automatisch een liedje van; een goede manier om je eigen gedachten minder serieus te nemen!	Gratis Gratis
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.	Gratis
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.touchk	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	

in (Android)		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.	Betaald
Zorg voor minder stress https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.oofggz.onostress (Android) https://apps.apple.com/us/app/zorg-voor-minder-stress/id1371389262?ls=1 (IOS) https://www.microsoft.com/nl-nl/p/zorg-voor-minder-stress/9p87qpxpktql?rtc=1&activetab=pivot:overviewtab (Windows)	Zorgmedewerkers	Stress is een actueel thema in de geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg. Als medewerker kun je stress ervaren door bijvoorbeeld werkdruk, agressief gedrag van cliënten en derden of ongewenst gedrag van collega's of leidinggevenden. Met de app 'Zorg voor minder stress' heb je altijd tientallen tips op zak om jouw stress te verminderen en je werkplezier te vergroten.	Gratis
Zwangerhap https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/zwangerschap-app-zwangerhap.aspx (IOS & Android)		Wat kun je nou wel en beter niet eten tijdens de zwangerschap?	Gratis

Informatie verzameld vanuit de website van het NIP (MIND), Dimence, ACTinActie en de Catalogus ontwikkeld door de werkgroep E-health