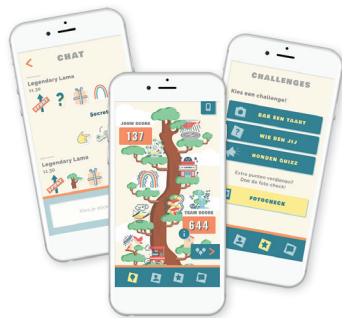


Grow it! app



De COVID-19-pandemie heeft grote impact op jongeren. Verveling, verlies van structuur en eenzaamheid kunnen tot (ernstige) psychische problemen leiden. Om dit te voorkomen, ontwikkelden jeugdpsychiaters, psychologen en onderzoekers van het Erasmus MC de Grow it! app. Jongeren tussen de 12 en 25 jaar leren spelenderwijs omgaan met stress. Sinds de lancering afgelopen zomer gebruikten zo'n 2.000 jongeren in heel Nederland de app, en de voorlopige resultaten zijn veelbelovend.

'In feite is de app een game die je op je telefoon kunt spelen', legt GZ-psycholoog Jeroen Legerstee, een van de ontwikkelaars uit. Je kiest een nickname en komt in een team terecht. Door middel van *challenges* werk je samen om een boom te laten groeien. 'Deze opdrachten - 'schrijf een brief aan je opa en oma', 'doe een goocheltruc' - zorgen voor afleiding en helpen jongeren om hun gevoelens te delen. Ze leren beter om te gaan met verveling, eenzaamheid en angst.'

Via de app krijgen de deelnemers ook meerdere malen per dag een korte vragenlijst om hun gemoedstoestand te peilen. 'Hoe heb je geslapen? Hoe voel je je op dit moment?'. 'Hierdoor worden de jongeren zich bewust van hun emotioneel welzijn', zegt Jeroen. 'De app werkt dus als een soort dagboek. Tegelijkertijd is het voor ons een betrouwbare meetmethode die de Experience Sampling Method (ESM) heet. Door de gegevens die de jongeren invullen, krijgen we een goed beeld van hun dagelijkse emoties en gedrag tijdens deze coronacrisis.'

De voorlopige resultaten van het gebruik van de Grow-It! app zijn veelbelovend: jongeren geven aan dat ze meer reflecteren en stilstaan bij hun gevoel. 'De jongeren zeggen

In 't kort



Privacy gewaarborgd. Opdrachten in teamverband. Feedback van de deelnemers wordt gebruikt om app continu te optimaliseren.



Engagement blijft uitdaging. Inzicht in hoe gebruiker zich voelt kan beter.

Eindbeoordeling



het leuk te vinden om de game te spelen en dat ze zich meer bewust zijn van hun gedrag en gevoel. Ze koppelen aan ons terug dat ze bijvoorbeeld wel erg veel op hun slaapkamer zitten, of zich vervelen.' Dit bewustzijn leidt ertoe dat ze beter kunnen omgaan met stress én sneller aan de bel trekken als het niet goed gaat. Jeroen: 'Om het zelfinzicht verder te bevorderen, werken we aan een stemmingsprofiel waardoor ze realtime kunnen zien hoe zij zich de afgelopen tijd in verschillende situaties hebben gevoeld.'

Jeroen vertelt dat de Grow It! app aanvankelijk bedoeld was voor chronisch zieke kinderen en jongeren van het Sophia Kinderziekenhuis. 'We zaten midden in de ontwikkeling toen de coronacrisis uitbrak. Omdat we ons grote zorgen maakten over de negatieve gevolgen voor jongeren, hebben we de app snel aangepast

voor een brede doelgroep.' Vanaf april dit jaar is de Grow It! app ook beschikbaar voor chronische zieke kinderen en jongeren van het Sophia Kinderziekenhuis. Daarnaast wordt er een aangepaste versie gemaakt voor kinderen van ouders met psychiatrische problemen.

Jeroen, tot slot: 'Het is onze missie om ervoor te zorgen dat kinderen ondanks ziekte gelukkig door het leven kunnen gaan en veerkrachtig opgroeien.' VC

