

Nieuwsbericht SUPPORT Coach app

Eindelijk is het zover: de [SUPPORT Coach app](#) die ondersteuning biedt na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis is gratis te downloaden in de [Google Play Store](#) en [App store](#)!

Het doel van de SUPPORT Coach is de mentale weerbaarheid van mensen te vergroten, en hen te ondersteunen in het (zelfstandig) omgaan met psychische klachten na het meemaken van een ingrijpende gebeurtenis. De app biedt onder andere informatie over traumatische stress klachten en professionele hulp, een zelf-test die inzicht geeft in de aanwezigheid en het beloop van traumatische stress klachten, en een agenda functie om activiteiten in te plannen. Daarnaast bevat de app talloze, gepersonaliseerde oefeningen die kunnen helpen bij het omgaan met traumatische stress klachten, zoals ontspanningsoefeningen, tips voor een betere nachtrust en ademhalingsoefeningen.

Ons onderzoek naar de effectiviteit van de app laat veelbelovende resultaten zien op het gebied van het verbeteren van veerkracht en het verminderen van negatieve gedachten over de ingrijpende gebeurtenis. De SUPPORT Coach is niet bedoeld ter vervanging van professionele zorg, maar kan een waardevolle, ondersteunende tool zijn naast eventueel bestaande zorg. De SUPPORT Coach is gebaseerd op de Amerikaanse PTSD Coach app.

Dankzij sponsoring van Ambulancezorg Nederland is de app nu gratis te downloaden in de stores.

Voor iOS, ga naar: <https://itunes.apple.com/us/app/support-coach/id1443746543?l=nl&ls=1&mt=8>

Of scan:



Voor Android, ga naar: <https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.amc.supportcoach>
Of scan:



Wilt u meer informatie over hoe u de SUPPORT Coach het beste kunt gebruiken, of meer informatie over ons onderzoek? Mail dan naar: supportcoach@amc.nl.

