

Nieuwe studie naar de ‘Stappvoorstap’ app, een wachtlijst-interventie ter ondersteuning tijdens de GGZ-wachttijden



Wat is Stappvoorstap?

- Zelfmanagement **stress-signaleringsapp** ontwikkeld voor cliënten op de GGZ wachtlijst.
- ontworpen in **co-creatie** met cliënten op de wachtlijst, ervaringsdeskundigen en GGZ-professionals.
- Geeft **inzicht** in **dagelijkse stressniveaus** en helpt **eigen stresspatronen** te erkennen en herkennen.
- Biedt **ontspanningstips** en **praktische oefeningen** om beter met stress om te gaan.
- **Informatieve artikelen** en inspirerende **ervaringsverhalen** van (ex)-cliënten.

Waarom dit onderzoek?

- Lange wachttijden kunnen **stress** en onzekerheid vergroten, met **verergerende klachten** en een **lagere kwaliteit van leven**.
- ..en is in verband gebracht met lagere therapietrouw en minder gunstige **behandeluitkomsten**.
- Het uitbreiden van beschikbare **gevalideerde hulpmiddelen** voor cliënten.
- Vergroten van **eigen regie** en **zelfredzaamheid**

Doel van het onderzoek

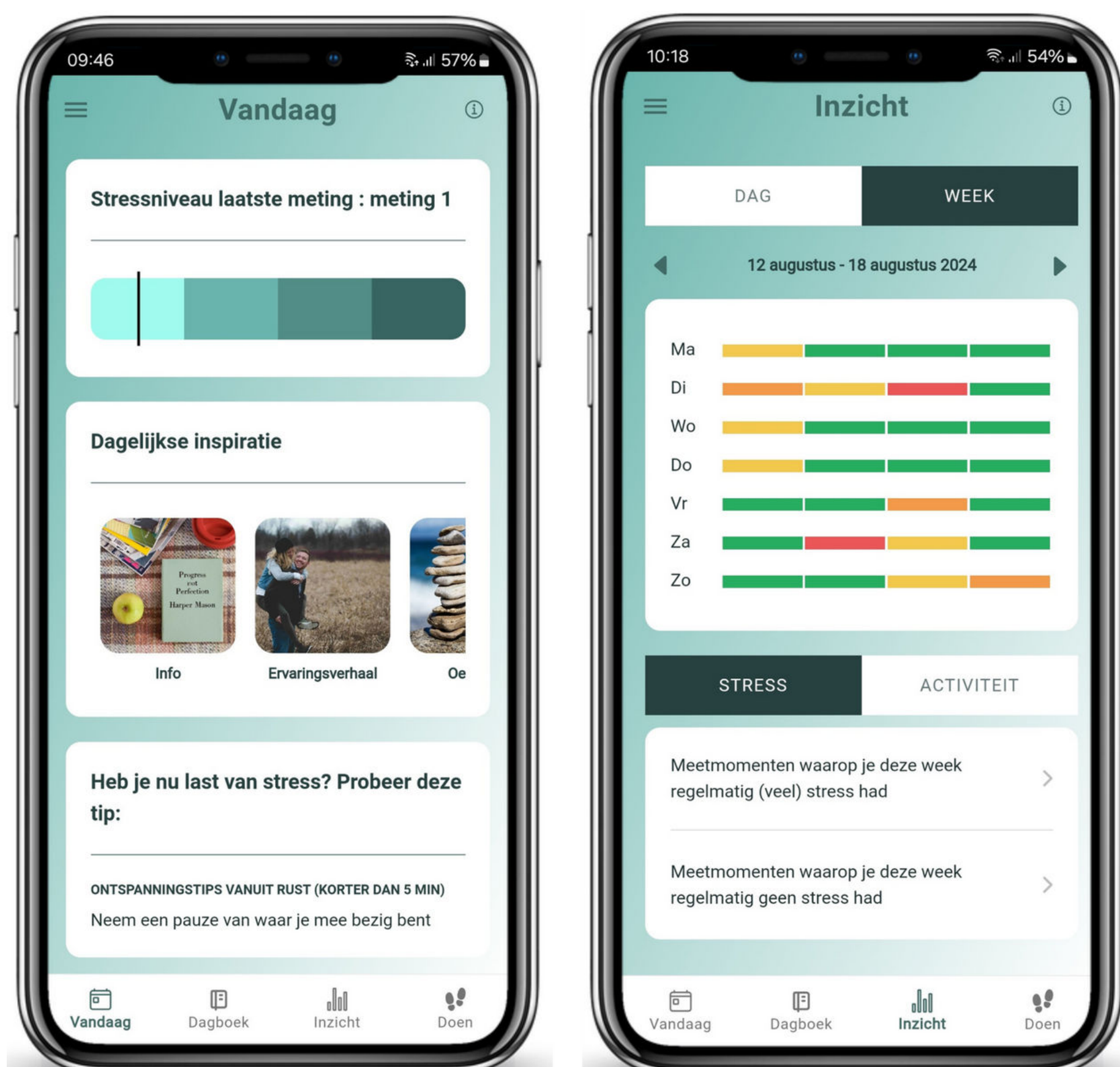
Het onderzoeken van de effectiviteit van Stappvoorstap bij het verminderen van stress en het verbeteren van copingvaardigheden en kwaliteit van leven.

Onderzoeksopzet

- **Duur:** 10-12 weken.
- **Doelgroep:** Volwassenen die op de wachtlijst staan voor een eerste intakegesprek bij een GGZ-instelling in Nederland.
- **Wat wordt er verwacht van de deelnemer:**
 - Gebruik van de app voor 4 weken.
 - Wekelijks 1 digitale vragenlijst (5-10 min) invullen.
- **Design:**
 - Experimenteel onderzoek (gerandomiseerd multiple baseline ‘N=1’ design)
 - Niet-WMO plichtig

Contact

- **Contactpersoon:** Sevda Demirel (PhD-onderzoeker)
- **E-mail:** stapp@ggzcentraal.nl
- **Telefoonnummer:** 06-41807329
- **Beschikbare materialen:** flyers en posters voor cliënten



Wie zijn wij?

GGZ Centraal is een specialistische GGZ - instelling in het midden van Nederland en biedt behandeling, begeleiding en ondersteuning aan mensen met (ernstige) psychische, psychiatrische en/of psychosociale problemen.

