

Overzicht verschillende apps

Stoppen met alcohol

- IkPas

IkPas

Deze app is volledig in het Nederlands, simpel in gebruik en houdt je alcoholvrije periode bij.

- Try Dry



Deze app kun je in het Nederlands instellen, houdt je alcoholvrije dagen en stemming bij en laat zien hoeveel geld je hebt bespaart.

- EasyQuit



Nuchterheid teller. Helpt om te stoppen met drinken of door een "langzaam stoppen met drinken"-modus te gebruiken.

Stoppen met roken

- QuitNow



Deze app is simpel in gebruik en in het Nederlands. Laat zien hoeveel geld je bespaart, hoe lang je gestopt bent en hoe je gezondheid vooruitgaat.

- Smoke Free



Deze app kun je in het Nederlands instellen, is wetenschappelijk onderbouwd, gebruiksvriendelijk en maakt veel gebruik van visualisaties of grafieken.

- Stoppen met roken



Overzichtelijke app. Geeft vooruitgang weer en laat zien hoeveel geld je bespaart. Motivatiequotes en dagelijkse tips.

Algemene verslaving

- CleanTime



Eenvoudige app die ook in het Nederlands is, deze houdt bij hoeveel dagen je clean bent.

- I am Sober en Sober Time



Niet volledig Nederlands, maar werkt erg visueel en intuïtief dus daardoor wel bruikbaar.

NB. het is aan de trainers zelf om te bekijken welke app passend is bij de situatie en de deelnemer. Niet alle apps zijn geïnstalleerd en gecontroleerd. Trainers wordt gevraagd deze uit te proberen en bevindingen te delen: het document kan hierop zo nodig worden bijgesteld. Reacties en suggesties voor apps kunnen gemaild worden naar: info@deborg.nl.