

# SUPER BRAINS UITLEG

*Super  
Brains®*

## **Wat is Superbrains?**

De wachtlijsten voor behandelingen worden langer en langer, terwijl steeds meer mensen behoefte hebben aan persoonlijke professionele hulp. Gelukkig is er Superbrains! De lifestyle game voor iedereen die de baas in eigen brains wil worden.

Superbrains is een app die mensen helpt om meer grip op hun klachten te krijgen. De app is op iedere smartphone en tablet te downloaden. In Superbrains neemt de patiënt regie over zijn eigen behandeling en gaat zelfstandig aan de slag met zijn doelen. Patiënten krijgen alle hulp en tools die ze nodig hebben, waar en wanneer ze dat willen.

## **Waarom krijgen patiënten Superbrains?**

In Superbrains krijgen patiënten de mogelijkheid zelf actief aan de slag te gaan met hun (behandel)doelen. Superbrains zit vol met oefeningen, zelfhulp modules en psycho-educatie, waarmee patiënten al kunnen stabiliseren in de wachttijd. Ook zonder diagnose kan er prima gewerkt worden aan rust, reinheid en regelmaat.

Na de diagnose, wanneer de patiënt in behandeling is, kan Superbrains gebruikt worden ter ondersteuning van de behandeling. Door de patiënt Superbrains aan te bieden heeft de patiënt als het ware zijn behandeling in zijn broekzak. Hierdoor heeft de patiënt zelf de regie over de behandeling en zal de betrokkenheid bij de behandeling hoger zijn.

We are Super, just ask our Moms!

# HOE WERKT SUPERBRAINS?

## #1 KIES EEN DOEL

Een patiënt kiest allereerst doelen waarmee hij aan de slag wil. In de app zitten zestien positief geformuleerde doelen, waaruit de patiënt kan kiezen. We werken zorgvraaggericht en kijken dus echt naar de behoefte van de patiënt. Toch is ons advies om maximaal drie doelen te kiezen. Op basis van de geselecteerde doelen laat de app oefeningen zien die passen bij de doelen van de patiënt. De oefeningen zijn onderverdeeld in categorieën in de Toolbox; in de app heeft dus iedereen een op maat gemaakte Toolbox. Hoe meer oefeningen een patiënt doet, des te beter hij het doet in real life. Hoe hoger zijn level in de app, hoe meer tools en beloningen vrijgespeeld worden in Superbrains!

## #2 GAMIFICATION

Dankzij de geïntegreerde gamification, die op een effectieve en interactieve manier de patiënt een nieuwe gewoonte aanleert, blijft de patiënt betrokken bij zijn eigen traject. De basis hiervoor is positieve conditionering; iedere keer wanneer de patiënt actief aan zijn doelen werkt in de app, krijgt hij hiervoor een positieve beloning. Dit werkt erg motiverend waardoor de stap voor het ontvangen van psychologische hulp een stuk laagdrempeliger wordt.

En dan is het nu tijd om kennis te maken met Stormie. Stormie wil iedere dag blij gemaakt worden. Hij houdt ervan als de app geopend wordt, als Superbrainers in contact treden met elkaar én natuurlijk als er tools uitgevoerd worden. Het doel is om Stormie iedere dag de baas te blijven.

## #3 TOOLBOX

Onze gewoontes bepalen voor een groot deel hoe we zijn en voelen. Superbrains is gespecialiseerd in gedragsverandering. In Superbrains ontvangt elke patiënt een eigen Toolbox, aangepast op zijn persoonlijke doelen.

Daarin zitten meer dan 250 bewezen tools, die naadloos aansluiten op het dagelijks leven van de patiënt. De tools helpen bij het creëren van nieuwe gezonde gewoontes (Habits) die leiden tot blijvend resultaat. Onze zelftesten en checks geven de patiënt direct inzicht in zijn eigen gedrag, gedachten en gevoelens. De meditaties, slaapoefeningen en habits zorgen voor meer ontspanning, focus, gezondheid en geluk. We werken samen met experts om bewezen zelfhulpprogramma's te ontwikkelen voor patiënten. Of het nu gaat om het reduceren van stress, eenzaamheid of onzekerheid, in Superbrains staan kant-en-klare programma's voor elk moment in hun leven. Dankzij de zelfhulpprogramma's kunnen patiënten zelf actief aan de slag met hun eigen doelen.

## #4 COMMUNITY

Uit ervaring weten we dat lotgenotencontact heel waardevol is. Daarom zit er in Superbrains een community voor patiënten. Hier kunnen vragen worden gesteld en ervaringen worden gedeeld. Patiënten kunnen samen aan uitdagingen meedoen waar met of tegen elkaar geprobeerd wordt nieuw gedrag aan te leren. Daarnaast zijn er allerlei informatieve groepen in de community. In Superbrains bepaalt de patiënt zelf welke gegevens anderen kunnen zien en wordt er gebruikt gemaakt van een supergoed beveiligde omgeving, waarin de data altijd veilig is. Daarnaast wordt de community gemonitord door onze communitymanagers en door de ervaringsdeskundigen, om zo de veilige sfeer te bewaken. Zo helpt iedereen elkaar om de baas in eigen brains te worden.

## #5 BEHANDELING

In de wachttijd gaat de patiënt zelfstandig aan de slag middels het Startprogramma, maar ook tijdens de behandeling kan Superbrains ingezet worden! De tools in de toolbox ondersteunen de meest voorkomende psychologische interventies. Bij Behandel Tools kan men registratieformulieren, dagboeken, CGT-oefeningen en veel voorkomende vragenlijsten terugvinden. Deze kunnen ook door jou als behandelaar in de app bekeken worden. Huiswerk kan nu gelijk in de agenda gepland worden met een herinnering. Daarnaast is Superbrains geschikt voor zorg op maat. De consulten kunnen via Videobellen of Chat (beide beschikbaar in de app) gegeven worden, waardoor de continuïteit in de behandeling beter haalbaar is en ondersteund wordt.

# Het Startprogramma...

Patiënten die worden aangemeld bij een GGZ-instelling moeten doorgaans lang wachten voordat ze een intake krijgen en daadwerkelijk starten met hun behandeling. De ervaring leert dat een deel van deze patiënten in de wachttijd zelf opknapt, maar bij een deel van de patiënten verergeren de klachten door het lange wachten. Het doel van Superbrains is patiënten te activeren en zelfstandig aan de slag te gaan met oefeningen, zelfhulpmodules en psycho-educatie, om zo te stabiliseren en te voorkomen dat klachten verergeren.

## Aanmelden

Na aanmelding wordt de patiënt door het CAT-aanmeldteam benaderd met het Superbrains aanbod. Als de patiënt hiervoor open staat, ontvangt deze een uitnodiging met daarin informatie over het downloaden van de app en voor een webinar van Superbrains. Het team van Superbrains zal de patiënt motiveren om actief te worden in de app en zo zelf al aan de slag te gaan.

## Starttraining

Ter voorbereiding aan de starttraining worden alle patiënten uitgenodigd een webinar te volgen. In het webinar wordt door ervaringsdeskundigen uitgelegd wat de patiënt allemaal kan met de app. Daarnaast wordt voor de patiënt de Starttraining klaargezet. In de Starttraining gaan patiënten aan de slag met kleine modules over leefstijl. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een Slaapmodule of een module Omgaan met stress. Het doel van de starttraining is dat patiënten gaan stabiliseren en dat voorkomen wordt dat patiënten verder achteruit gaan. Er is psycho-educatie te vinden in de toolbox en er worden regelmatig webinars aangeboden over verschillende thema's waar patiënten zich voor kunnen aanmelden.



## Community

In Superbrains zit een community voor lotgenoten. Hier kunnen patiënten hun vragen kwijt over de app, maar ook over de zaken waar ze in hun dagelijks leven tegenaan lopen. Het lotgenotencontact wordt als zeer steunend ervaren.

## Buddies

Daarnaast worden patiënten gemotiveerd door de ervaringsdeskundige om een buddy uit de eigen omgeving uit te nodigen om ook de app te downloaden. Zo kan er gezamenlijk aan doelen worden gewerkt en is het voor de patiënt tegelijkertijd makkelijker om hulp te vragen. De ervaringsdeskundige zal de patiënt monitoren en zal deze via de chat motiveren om te werken aan zijn doelen. Mocht de patiënt gedurende de wachttijd in crisis raken, dan zal het Superbrains-team contact opnemen met het aanmeldpunt voor overleg en wanneer nodig de patiënt doorzetten naar de baliedienst van de desbetreffende afdeling.

## Hoe verder na de wachttijd?

Aan het eind van de wachttijd, wanneer bekend is bij wie de patiënt in zorg komt, wordt het Superbrains-traject door de ervaringsdeskundige overgedragen aan de behandelaar.

Deze kan terugzien wat de patiënt heeft gedaan in de afgelopen periode. Daarnaast kan de behandelaar wanneer gewenst zelf ook de app gebruiken ter ondersteuning van de behandeling, bijvoorbeeld voor huiswerkopdrachten, chat en videobellen.

Wanneer nodig, is het mogelijk om behandelteams in company te trainen in het werken met Superbrains. Voor meer informatie over Superbrains en het startprogramma kan men contact opnemen met:

Support@superbrains.nl  
of bel 010-2540070

# TOOLBOX

## TOOLS

Voor het behalen van de persoonlijke doelen hebben wij verschillende tools voor de Superbrainer ter beschikking, welke hij allemaal kan vinden in zijn toolbox.

- 1** Habits: Habits zijn kleine taken die een Superbrainer kan doen om aan zijn doelen te werken. Elke Habit heeft vier stappen, de eerste stap is altijd supersimpel. De vierde stap is wat lastiger, maar nog steeds goed haalbaar. Het zijn positieve gewoontes die je jezelf aanleert. En elke keer als het je lukt om zo'n Habit te doen, krijg je daar punten voor.
- 2** Trainingen: Hier zijn modules te vinden over medicatie, slaap, de basisgroep en digitale coaching. Een training is over het algemeen opgebouwd uit een uitleg en een video en bijbehorende Habits en vragenlijsten. De training wordt voor een aantal weken in de agenda gepland.
- 3** Meditatie: Speciaal voor Superbrains zijn er ontspanningsoefeningen ingesproken op basis van Mindfulness.
- 4** Muziek: Muziek kan een krachtig middel zijn om te ontspannen of juist om dingen voor elkaar te krijgen. In de app staan muziek en geluiden klaar om de patiënt te helpen.
- 5** Video: Veel mensen zijn visueel ingesteld. Ze luisteren en kijken liever naar een uitleg dan dat ze die lezen. Daarom hebben we psycho-educatie gemaakt in de vorm van video's.
- 6** Yoga: Van Yoga is bekend dat het een positieve invloed heeft op lichaam en geest. Een gezonde Habit voor iedereen dus. Er zijn yogavideo's beschikbaar waarin je de yogadocent kan volgen.
- 7** Challenge: Challenges zijn uitdagingen die Superbrains al heeft voorgeprogrammeerd. Een Challenge is altijd een reeks van activiteiten die je in opeenvolgende dagen inplant. Zo worden Superbrainers uitgedaagd om een nieuwe routine te ontwikkelen.
- 8** Dagboek: Er zijn verschillende soorten dagboeken, niet alleen om je gedachten op papier te zetten, maar bijvoorbeeld ook checks om actief bij te houden hoeveel stappen je zet, om je gewicht bij te houden of je slaap te registreren.
- 9** Medicatie: Alles met betrekking tot medicatie, zoals screeningsformulieren, registratie van bijwerkingen en medicatievideo's, zijn terug te vinden in deze categorie.
- 10** CGT Oefening: Hier staan praktische oefeningen gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Alle basisoefeningen uit de CGT zijn ook in deze categorie terug te vinden.
- 11** Oefening: Bij oefeningen staat al het huiswerk dat normaal gesproken op papier wordt meegegeven aan de patiënt.
- 12** Boost: Extra materiaal om meer kennis te krijgen over een specifiek onderwerp. Dit kunnen interessante teksten zijn, artikelen en podcasts.
- 13** Vragenlijst: De meest voorkomende vragenlijsten en formulieren die in de dagelijkse praktijk gebruikt worden hebben we gedigitaliseerd en hier geplaatst. Zelftests kunnen door patiënten zelf in de agenda worden geplaatst, specifieke vragenlijsten moeten door de behandelaar in de agenda worden gezet. Er zijn ook vragenlijsten alleen voor behandelaren, zoals bijvoorbeeld een checklist bij intake of een standaard formulier voor een medicatiescreening.

# Super Buddies

A man with a beard and goggles is riding a motorcycle in a desert landscape. He is wearing a black leather helmet and a black and white striped shirt. Behind him, another man with a beard and goggles is shouting into a megaphone. The background shows a desert with brown hills and a blue sky with white clouds.

## *Buddies*

Een Superbrainer hoeft echt niet alles alleen te doen: hij werkt samen met een Buddy. Deze samenwerking zorgt ervoor dat hij zijn nieuwe routines ook echt gaat uitvoeren. Zijn Buddy is een stok achter de deur. Iemand die hem motiveert en kan helpen als het even niet zo wil lukken. Uit onderzoek van het Verwey-Jonker Instituut blijkt dat het samenwerken met een Buddy mensen zelfstandiger maakt: ze voelen zich beter over zichzelf, omdat ze meer succeservaringen hebben.

Natuurlijk lukt het een Superbrainer pas echt om de nieuwe Habit een deel van zijn leven te maken, als hij er zelf moeite voor doet en gemotiveerd is; maar een Buddy die hem steunt in moeilijke tijden is een groot deel van het succes. Alleen al het gevoel dat hij er niet alleen voor staat vergroot de kans op succes. Zijn Buddy stimuleert hem op een positieve manier, maar geeft hem ook een spreekwoordelijke schop onder zijn kont als dat nodig is. Een Buddy kan zien wat een Superbrainer al gedaan heeft om zijn doelen te bereiken en ziet wanneer het een dag wat minder met hem gaat. Zo kan een Buddy bijstaan wanneer nodig.

Laat je patiënt iemand kiezen die hij vertrouwt en waar hij het goed mee kan vinden. Dat kan een familielid zijn, een partner of een goede vriend(in). In ieder geval iemand die op de hoogte is van zijn situatie en die graag een handje wil helpen.



## REWARDS PROGRAMMA

In Superbrains kan er door patiënten gespaard worden voor supergave in-game en fysieke beloningen terwijl men werkt aan de doelen. Hoe meer oefeningen een patiënt uitvoert in de app, hoe hoger het level in Superbrains. En hoe hoger het level hoe meer Munten en Diamanten er bij elkaar gespaard worden in de app. Ook jij als behandelaar kan deze beloningen verdienen door je patiënten te helpen in Superbrains.

Munten kunnen worden ingewisseld voor in-game beloningen zoals een nieuwe achtergrond, of een nieuw herinneringsgeluidje. Diamanten kunnen worden ingewisseld voor fysieke beloningen in de Superbrains Shop; daar wissel je Diamanten bijvoorbeeld in voor een toffe Superbrains hoodie of een mooi boek.

Dankzij het beloningssysteem in Superbrains is werken aan doelen niet alleen leuker, maar ook effectiever! Een beloning is namelijk een uitstekende motivator voor gedragsverandering. Het Rewards programma is per organisatie op maat ingericht en kan bijvoorbeeld bestaan uit een korting op een fitnessabonnement, of een duurzame waterfles.

Met Superbrains heeft jouw organisatie alle tools en hulp beschikbaar, waar en wanneer jullie dit nodig hebben. Laten we samen zoveel mogelijk Superbrainers helpen om de baas in hun eigen brains te worden!



## **SUPER SECURITY & PRIVACY**

Superbrains is er voor elke organisatie, dus ook voor die van jou. Zo is Superbrains te gebruiken op de desktop, tablet en op de smartphone. Onderweg, op werk, of thuis. Superbrains is altijd beschikbaar en het mooie is; we hebben ons platform al vanaf het begin heel goed beveiligd.

In Superbrains is de patiënt de baas over zijn eigen gegevens. Dat zouden we ook echt niet anders willen zien. We hechten veel waarde aan de privacy en veiligheid van iedereen die gebruik maakt van Superbrains. Zo is Superbrains NEN 7510 en ISO 27001 gecertificeerd. Wat wil zeggen dat onze dienstverlening voldoet aan de strenge Europese wet en regelgeving op het gebied van informatiebeveiliging. Daarnaast beschikt Superbrains over een CE-Markering. Maar we gaan verder, als gebruiker van Superbrains kan je zelf ook veel doen om je eigen informatie te beveiligen. Zo hebben alle Superbrainers de mogelijkheid om een Pincode in te stellen, welke iedere keer wordt gevraagd wanneer je terugkomt in de app. Daarnaast kunnen zij er voor kiezen om een tweestapsverificatie code in te stellen, zodat ze er zeker van zijn dat zij de baas blijven over hun eigen data. We respecteren de privacy van onze gebruikers. Je kan in Superbrains dan niet alleen instellen welke informatie je van ons wilt ontvangen, maar kan ook eenvoudig instellen wie je berichten kan zien binnen Superbrains.

# VEELGESTELDE VRAGEN

## Moet iedereen met Superbrains gaan werken?

Nee, Superbrains is in eerste instantie een app voor de patiënt. Het is daarentegen wel heel leuk om samen met je patient in superbrains aan de behandeldoelen te werken. Er is voor de behandelaars een aparte versie van de app beschikbaar. Deze kan aangevraagd worden via het e-mailadres: support@superbrains.nl

## Mogen mijn patiënten die ik nu al in zorg heb ook Superbrains, of is het alleen voor nieuwe patiënten??

Ja, al je patiënten kunnen gebruikmaken van Superbrains. Je kan in de app heel gemakkelijk patiënten uitnodigen om de app te downloaden. Wanneer ze zich registreren worden ze vanzelf aan je digitale caseload toegevoegd.

## Wat nou als mijn patiënt geen mobiel heeft of een hele oude mobiel heeft?

Je hebt als patiënt een mobiel of een tablet nodig om aan de slag te kunnen met Superbrains.

Voor behandelaren is er naast de app ook een desktop omgeving beschikbaar.

## Wie is er verantwoordelijk voor de patiënt in de wachttijd?

Gedurende de wachttijd en zolang de patient nog niet op de afdeling gezien is blijft de huisarts verantwoordelijk. Als er toch sprake is van spoed, overlegt het team van Superbrains met de baliedienst van de desbetreffende afdeling.

## Wat nou als de patiënt in crisis raakt?

Volg hierin de normale protocollen van je afdeling. De crisisdienst kijkt in het EPD naar behandelgeschiedenis, DMS-V diagnose en kijkt in Klinikom naar medicatie. Dit is voor patiënten met Superbrains niet anders.

## Wie betaalt Super Brains eigenlijk?

De abonnementen van de patiënten worden betaald door de zorgverzekeraar.

## Is Superbrains evidence based?

De oefeningen en de psycho-educatie die we gebruiken in de app zijn evidence based.

## Kan ik vanuit thuis werken?

Natuurlijk moet je even overleggen met je team, maar je kan patiënten heel gemakkelijk digitaal behandelen door bijvoorbeeld te videobellen of chatten in de app. Dit is niet locatiegebonden en kan dus zeker ook vanuit huis.

## Is de app er ook in het Engels?

Je kan op het moment 2 talen kiezen: Nederlands en Engels.

## Kunnen patiënten de app blijven gebruiken na de behandeling?

Ja, patiënten mogen na het afsluiten van de behandeling nog een jaar de premium-versie van de app gebruiken. Dit betaalt de zorgverzekeraar als een soort preventie. Na 1 jaar zal de premiumversie automatisch omgezet worden naar de gratis basisversie.

## Kan ik een Superbrains implementatie training krijgen?

We snappen dat een nieuwe manier van werken soms even wennen kan zijn. Het wennen aan werken met een app vergt soms wat tijd en kan spannend zijn. Wij begrijpen als de beste dat een goede implementatie cruciaal is, want als je weet hoe je iets moet doen, de kans op succes veel groter is!

Superbrains is super gebruiksvriendelijk en het zal niet erg moeilijk zijn om je weg hierin te vinden. Voor alle behandelaren hebben wij een kort en praktisch implementatieprogramma. We nemen in een sessie van 45 minuten een groepje nieuwe Superbrains coaches aan de hand, waarin we de belangrijkste features in de app uitleggen en praktische informatie meegeven om zo makkelijk aan de slag te kunnen gaan.

Ook zijn er webinars voor behandelaars om te leren hoe Superbrains in te zetten in de behandeling om zo onzekerheden weg te halen. Er zijn praktische handleidingen beschikbaar en filmpjes waarin een aantal voorbeeld casussen aan de orde komen en wordt uitgelegd hoe Superbrains kan worden ingezet.

# Het Superbrains Team



Wij zijn Superbrainers! Een team van coaches, behandelaren, ervaringsdeskundigen en designers. Samen helpen wij elke dag Superbrainers om de baas in hun eigen brains te worden. Onze missie is om iedereen optimaal te laten profiteren van een behandeling op maat. Wij willen dat mensen veel

meer de regie krijgen over de aanpak en inhoud van hun behandeling. Met Superbrains bieden we mensen een plek om op hun eigen tempo en plek aan hun persoonlijke doelen te werken. En te werken aan duurzame gedragsverandering op een leuke en effectieve manier.