

DANKZIJ EEN APP LEKKERDER IN JE VEL

Door het verzamelen van actieve en passieve data willen de makers van de app G-Moji jongeren met psychische problemen helpen. Het Centrum Wiskunde & Informatica (CWI) gaat deze data analyseren en probeert daarmee te voorspellen hoe de jongeren in hun vel zitten. Door de app te integreren in een behandeling hopen de initiatiefnemers uithuisplaatsing te voorkomen.

Door Amanda Verdonk

Beeld iStock

Geef mij je smartphone-data en ik vertel je hoe je je voelt. Het klinkt wellicht wat Big Brother-achtig, maar toch is dit precies wat EIT Digital, jeugdhulporganisatie Garage 2020, de Technische Universiteit van Madrid en het CWI gaan doen. Want door meer te weten te komen over het dagelijks leven van jongeren kunnen psychische problemen vroeg gesignaleerd worden en ernstige incidenten worden voorkomen. 'Hulpverleners hebben vaak relatief weinig contact met jongeren', vertelt Levi van Dam, kwartiermaker bij Garage 2020 en onderzoeker aan de Universiteit van Amsterdam. 'Meestal is dat eens per week een uurtje op een kantoor, waardoor je niks ziet van hun dagelijks leven. Door een uithuisplaatsing voor een aantal maanden weten we ineens alles – van wanneer ze naar de wc gaan tot hoe lang ze slapen. Dat

is een dramatische ingreep, die bovendien weinig effectief blijkt te zijn.'

Digitaal fenotype

Met een smartphone-app hopen hulpverleners meer grip te krijgen op het gedrag en de gemoedstoestand van hun patiënten. Voor veel mensen is de smartphone een verlengstuk van hun leven. Alle gegevens die een smartphone opslaat, bijvoorbeeld hoe vaak je op je telefoon kijkt, welke apps je gebruikt of waar je bent, kunnen veelzeggend zijn voor je gemoedstoestand. De G-Moji-app verzamelt deze passieve data. Van Dam: 'Zo ontstaat er een soort digitaal fenotype van iemand. Het wordt ook wel een social fMRI genoemd, alsof je iemand doorlicht in een scanner.' Intensief nachtelijk gebruik van de telefoon kan bijvoorbeeld wijzen op slaapgebrek, en een



EIT Digital, youth care organization Garage2020, Centrum Wiskunde & Informatica (CWI) and the Universidad Politécnica de Madrid (UPM) have launched the G-Moji app, that aims to help young people with mental problems. The app collects active data (smileys inserted by the user) and passive data (phone activity such as the use of apps or number of phone calls). By analyzing the data, researchers from CWI aim to find patterns that predict a person's wellbeing. The initiators hope the app will be integrated in the treatment, so that the therapists have more insight in the daily life of patients and out-of-home placement can be prevented.

sterke afname van het gebruik van chat-apps of telefoongesprekken is een indicatie dat de gebruiker in een sociaal isolement raakt.

De app verzamelt ook actieve data; gebruikers moeten elke dag met behulp van een smiley aangeven hoe ze zich voelen. In het voorjaar van 2018 is de eerste test met de G-Moji-app uitgevoerd. 32 jongeren tussen de 16 en 24 jaar hebben de app drie maanden gebruikt, van wie er 12 onder behandeling waren wegens psychische problemen. De jongeren kregen dagelijks een pushnotificatie met de vraag om een smiley in te voeren. Uit de (weliswaar kleine) steekproef bleek niet direct een verschil in het gebruik van smileys tussen jongeren mét of zonder problemen. Maar op individueel niveau was dat verschil er wel degelijk: één jongere had gedurende die periode een suicide-

poging ondernomen en rapporteerde minder positieve emoties in vergelijking met een andere jongere die net zoveel smileys had ingevuld. Soms stopten jongeren met het rapporteren van smileys. Van Dam: 'Sommigen vonden het te confronterend om elke dag aan te geven hoe ze zich voelden.'

Geen dertien in een dozijn app

Komend voorjaar willen de initiatiefnemers de proef nog eens herhalen, maar dan met vijfhonderd jongeren zonder psychische problemen, om daarmee meer betrouwbare data te genereren. Inmiddels is het CWI gestart met het analyseren van de (geanonimiseerde) passieve data. 'We willen patronen herkennen die passen bij psychische problemen', vertelt Maria Mahfoud, onderzoeker bij het CWI. 'Daarvoor gaan we eerst kijken welke variabelen

relevant zijn, zoals slaappatronen of het aantal telefoongesprekken. Op basis daarvan ontwikkelen we een model waarmee we kunnen voorspellen hoe iemand zich voelt. Deze voorspellingen worden vervolgens door psychologen geïnterpreteerd en vertaald naar een behandeling.'

In het najaar hopen de initiatiefnemers de eerste resultaten te hebben. Daarna wordt de app doorontwikkeld in samenwerking met jongeren en hulpverleners. Het is niet zo dat de app straks naast de Nike Fitness-app in de Appstore is te vinden, hij is wel echt voor patiënten, benadrukt Van Dam. 'Hij moet geïntegreerd worden in de behandeling, zodat de behandelaar kan meekijken en we uithuisplaatsing kunnen voorkomen.'