

# Managementsamenvatting

## Doel van het onderzoek

In eerder onderzoek werd de mogelijkheid voor de inzet van mobiele apps om de re-integratie van (ex-)gedetineerden te bevorderen al verkend, echter was het daarbij nog onduidelijk of apps daadwerkelijk dit positieve effect hebben als deze worden gebruikt. Deze literatuurstudie heeft als doel om op basis van (wetenschappelijke) literatuur te onderbouwen of de inzet van een app ondersteunend kan werken bij de re-integratie van (ex-)gedetineerden. Aangezien er weinig onderzoek gedaan is naar apps voor gedetineerden, keken we ook breder naar de effectiviteit van apps die worden ingezet om re-integratie te bevorderen bij populaties die vergelijkbaar zijn of overeenkomstige kenmerken hebben met (ex-)gedetineerden, zoals mensen met verslavingen, reclassenten, jongeren met gedragsproblemen of mensen met psychische problemen.

## Uitvoering van het onderzoek

Voor de literatuurstudie is gezocht in diverse databases (Web of Science, Scopus, PsycINFO, PubMed) met een zorgvuldig opgestelde query op basis van zoektermen in de categorieën '**re-integratie**', '**mobiele apps**' en '**ex-gedetineerden** en vergelijkbare populaties'. Re-integratie wordt hierbij breed opgevat en bevat ook factoren die re-integratie kunnen bevorderen en/of recidive kunnen terugdringen. Voor de bredere zoektocht onder vergelijkbare populaties als (ex-)gedetineerden werden enkel review artikelen meegenomen. We bekeken 66 studies (waarvan 20 meta-analyses) in de bredere zoektocht en 68 studies die specifiek gericht waren op apps voor re-integratie van (ex-)gedetineerden. Artikelen werden gescreend, waarna een eerste schifting plaatsvond. De integrale teksten van de geselecteerde artikelen werden daarna beoordeeld op geschiktheid door drie beoordelaars. De kwaliteit van de reviews is beoordeeld op basis van de AMSTAR 2 criteria. De inzichten die uit de literatuur naar voren kwamen over mobiele apps gericht op de re-integratie van ex-gedetineerden werden aangevuld met praktische inzichten uit zes interviews met 10 gedragsexperts.

## Inzet van apps in de literatuur

Uit de literatuur review komt naar voren dat er veel onderzoek is gedaan naar apps voor de behandeling van **psychische stoornissen**, **depressies** en **alcohol- en drugsverslaving**. Doelen die worden nagestreefd in de apps hebben met name betrekking op **gedragsverandering**, gebruikmakend van inzichten uit de cognitieve gedragstherapie. Ook zijn er apps die hoofdzakelijk gericht zijn op het bieden van **inzicht in het gedrag** van de gebruiker, bijvoorbeeld rondom middelengebruik. Soms zijn apps ook bedoeld als ondersteuning van persoonlijke behandelingen, met als doel de **betrokkenheid van de patiënt te vergroten** en de **behandeling door te laten werken buiten de contacturen om**. Daarbij kan ook monitoring (data-verzameling) plaatsvinden die als onderdeel van de persoonlijke behandeling gebruikt kan worden. Tot slot is beschikbaar maken en ontvangen van **sociale steun** een belangrijk doel van de apps. Het gaat dan om het gemakkelijk contact op kunnen nemen met de behandelaar, maar ook om het participeren in sociale netwerken, bijvoorbeeld via een forum.

## Effectiviteit van de inzet van apps voor re-integratie in vergelijkbare populaties

Over de effectiviteit van mobiele apps die zijn gericht op re-integratie van vergelijkbare populaties kunnen we alleen voorzichtige conclusies trekken. Online behandelingen (waar apps een subset van zijn) zijn in ieder geval *niet* bewezen *ineffectief* en zijn effectiever dan geen behandeling. Traditionele behandelingen zijn overwegend effectiever dan *sec* online behandelingen, maar online behandelingen hebben als **aanvulling op persoonlijke behandelingen** wel een positief effect, met name door de toename van therapietrouw en de mogelijkheid tot monitoring van de cliënt. Bij het louter toepassen van een online interventie is het uitvalrisico juist hoger. Er worden vooral voor de toepassing van

**cognitieve gedragstherapie** (voor psychische stoornissen) in de vorm van een app relatief grote, positieve effecten gevonden (vaak vergeleken met een wachtlijstcontrolegroep). Voor mobiele apps gericht op verslaving zijn de effectgroottes veel lager. Naast de uitkomsten van kwantitatieve (review) studies wordt in kwalitatieve review studies gerapporteerd dat apps zinvol kunnen zijn voor het verlagen van symptomen bij ziekte en het verhogen van de kwaliteit van leven.

De effectiviteit van een mobiele app hangt samen met het ontwerp. Zo zien we grotere effecten bij **push-based interventies** (de app bepaalt het moment van actie) dan bij pull-interventies (de patiënt bepaalt wanneer hij/zij de app raadpleegt). Ook **maatwerk** draagt bij aan een hogere effectiviteit. Apps kunnen, indien goed ontworpen, dit maatwerk leveren (door middel van modulair ontwerp en/of automatische aanpassingen aan het profiel en/of het onlinegedrag van de patiënt).

### **Effectiviteit van de inzet van apps voor re-integratie van (ex)gedetineerden**

De detentie-omgeving betreft een complexe context die van invloed kan zijn op de effectiviteit van apps – een belangrijke vraag is daarom of bovenstaande bevindingen over mobiele apps in vergelijkbare populaties ook gelden en toepasbaar zijn in de detentie-omgeving. **Er is slechts een handjevol onderzoeken gedaan naar apps in deze specifieke context.** Het gaat dan met name over apps voor psychologische kwesties, zoals middelengebruik, psychische problemen, sociale contacten en antisociale houding. Over praktische kwesties (zoals financieel beheer) is heel weinig gevonden.

In de literatuur zijn een aantal apps voor (ex-)gedetineerden beschreven. Soms gaat het om apps die voor andere populaties succesvol zijn gebleken (zoals verslaafden) en is onderzocht in hoeverre ze ook toepasbaar zijn voor gedetineerden. Andere apps zijn specifiek ontworpen voor gedetineerden. Het kan dan gaan om een dienstenplatform voor gedetineerden met als doel ze te begeleiden naar een optimale re-integratie of om het aanpakken van een specifiek probleem, zoals agressie. De apps maken allemaal gebruik van verschillende **interventiestrategieën**, ofwel de content c.q. 'actieve ingrediënten'. Dit zijn hoofdzakelijk **behaviour change techniques (BCT's)**. Het gaat dan bijvoorbeeld om het werken aan coping strategieën, het leren omgaan met emoties of het stellen van persoonlijke doelen. De functionaliteiten in de apps verschillen per interventiestrategie. Zo wordt een (ex-)gedetineerde bijvoorbeeld geholpen bij het stellen van persoonlijke doelen en hieraan herinnert per sms, is er de mogelijkheid contact op te nemen met de behandelaar of peers in een forum (sociale steun), worden mindfulness technieken toegepast om te leren omgaan met emoties en impulscontrole, en worden geschiktere copingstrategieën geoefend in diverse scenario's in de app. Daarnaast kan door middel van monitoring kan inzicht worden verkregen in het eigen gedrag (feedback).

Een aantal van deze apps is op effectiviteit beoordeeld, hoewel de kwaliteit van de onderzoeken doorgaans laag is. Van veel apps is de effectiviteit echter helemaal niet onderzocht. Er is dan bijvoorbeeld alleen gekeken naar gebruiksvriendelijkheid. De meest voorkomende interventiestrategie in zowel apps die effectief lijken als in niet onderzochte apps is het werken aan **coping strategieën**.

### **Randvoorwaarden voor de inzet van apps in de praktijk**

Door middel van interviews met gedragsexperts zijn eerdere inzichten over mobiele apps in de detentiecontext uit de literatuur aangevuld met inzichten uit de praktijk. Vast staat dat we te maken hebben met een **zeer lastige doelgroep**: er is vaak sprake van meerdere psychische stoornissen, verslaving, lage algehele motivatie, licht verstandelijke beperkingen en/of slechte geletterdheid. Dat maakt dat de volgende twee aspecten zeer belangrijk zijn voor het succesvolle gebruik van mobiele apps in een justitiële context: **maatwerk** en **betrokkenheid van de gebruiker**. Intrinsieke motivatie is zeer belangrijk voor het slagen van een (online) interventie. Dit kan gestimuleerd worden door bijvoorbeeld co-creatie, ofwel de doelgroep betrekken bij de ontwikkeling van de app.

Motivatie voor gebruik van de app (en gedragsverandering) is zo belangrijk, dat het weinig zin lijkt te hebben om mobiele apps in te zetten bij mensen die niet gemotiveerd zijn (zowel (ex-

)gedetineerden als behandelaars). Ook de vertrouwensband met de behandelaar is belangrijk vanwege de perceptie van privacygevaar bij het gebruik van apps.

Vanzelfsprekend is voor de meeste apps een device (smartphone, tablet) en toegang tot internet (beperkt) nodig. **Medewerking van de behandelaar** is echter één van de belangrijkste randvoorwaarden. Zowel voor cliënten als voor medewerkers geldt dat ze (1) direct voordeel moeten ervaren van het gebruik van de app – met andere woorden de directe baten moeten de directe kosten overstijgen – en (2) ze het gevoel moeten hebben dat zij bepalen wat er gebeurt en niet de app – met andere woorden ze moeten het gevoel hebben de regie te voeren. Dus ook bij push-based interventies (die effectiever lijken dan pull-based interventies) kan de gebruiker via de instellingen altijd bepalen hoe vaak en welk type berichten worden gepushed.

### Inzet van apps in de praktijk

Een app voor (ex-)gedetineerden zou volgens de gesproken gedragsexperts het best in te zetten zijn op:

1. **Praktische ondersteuning** op de vijf leefgebieden: identiteitsbewijs, huisvesting, werk of inkomen, zorg en schulden. De app dient dan vooral om praktische ondersteuning te bieden, in de vorm van agendafunctionaliteiten (planning, reminders), of als helpdesk (informatie geven over praktische zaken, inclusief doorverwijfsfunctie). Zoals eerder vermeld is hier zeer weinig (wetenschappelijk) onderzoek naar gedaan.
2. **Gedragsverandering** (focus op veranderbare risicofactoren, zoals impulscontrole of antisociale attitude).

Idealiter worden beide doelen gecombineerd, bijvoorbeeld door bij praktische zaken ook eigen verantwoordelijkheid aan te leren. Gezien de problematiek van de doelgroep kosten met name de doelen gericht op gedragsverandering veel tijd en vragen deze om langdurige persoonlijke begeleiding. Wel is het zo dat de inzet van een app een **kosteneffectieve manier is om de begeleiding intensiever (24/7) en/of langer door te zetten**. Met ander woorden, het *treatment window* wordt vergroot.

### Functionele eisen aan apps

Op basis van het literatuuronderzoek en de interviews zijn de volgende functionaliteiten belangrijk gebleken voor het succes van het gebruik van apps voor de specifieke doelgroep van (ex-)gedetineerden:

- *Onderliggende theorie*. Interventiestrategieën gebaseerd op **cognitieve gedragstherapie** boeken de beste resultaten in online vorm. Het is dus van belang om gedragsexperts te betrekken bij de ontwikkeling van een app.
- *Maatwerk*. Uit interviews en literatuur blijkt de noodzaak om apps op maat te maken voor specifieke doelgroepen. Dat kan dan overigens op twee manieren (1) door gebruikersgroepen te selecteren die geschikt zijn om de app te gebruiken (ofwel: niet elke doelgroep is geschikt) en/of (2) door het **ontwerp van de app af te stemmen op de specifieke kenmerken/behoefte van de cliënt**. Dit laatste kan op minimaal drie vlakken gebeuren: op inhoud, op cognitieve vaardigheden en op persoonskenmerken.
- *Inzicht bieden in eigen gedrag (feedback)*. Het **monitoren van de voortgang** van een gebruiker geeft betere resultaten door een **hogere betrokkenheid** en een **hogere bereidheid om te veranderen**. Het biedt bewustwording en reflectie. Belangrijk is daarbij dat de gebruiker niet het gevoel krijgt gecontroleerd te worden.
- *Aandacht voor sociale contacten*. Goede **sociale steun** is een belangrijk element voor het behalen van interventiesucces dat juist binnen apps gemakkelijk kan worden ingebouwd (bijvoorbeeld een contactfunctie). Communicatie kan worden ingebouwd met: behandelaars (hierbij moet wel rekening worden gehouden met dat deze niet altijd bereikbaar willen zijn), peers en verwanten/vrijwilligers.

- *Regie bij de gebruiker.* Dit is een belangrijke voorwaarde die zowel voor de (ex-)gedetineerde als de behandelaar geldt. **Functionaliteiten moeten altijd optioneel worden aangeboden** waar ze door de gebruiker naar believen aan of uit kunnen worden gezet, of in ieder geval de intensiteit door middel van instellingen kan worden aangepast. Dat laatste geldt dus ook voor de (default) instellingen van *push-based* functionaliteiten (waar studies grotere effecten van vinden dan *pull-based* functionaliteiten).
- *Positieve benadering.* **Positieve emoties** kunnen een krachtig middel zijn om de benodigde veerkracht bij gedetineerden om het anders en beter te doen, aan te wakkeren of te versterken.
- *Reward systems.* Hierbij kan worden geput uit de professionele praktijk van game. Een **goede gebruikerservaring** ('game play'), die de speler blijft vasthouden, staat en valt met een uitgekiend automatisch beloningssysteem. Rewards werken vooral om bestaande motivatie te verhogen.

## Implementatie

Om daadwerkelijk gebruik van een app te stimuleren moet volgens geïnterviewden een app niet als een losstaande (nieuwe) activiteit worden aangeboden, maar moet deze altijd aansluiten bij bestaande primaire werkprocessen. Met andere woorden: de app dient ter ondersteuning van de dagelijkse activiteiten. Dit geldt zowel voor praktische als psychologische doelen en geldt zowel voor (ex-)gedetineerden als behandelaars. In een effectieve ontwikkeling en implementatie van de app is de wederzijdse betrokkenheid van drie partijen vereist: (1) behandelaars/gedragsspecialisten (2) gebruikers: hier zowel (ex-)gedetineerden als behandelaars) en (3) professionele app ontwikkelaars. (1) Leveren de daadwerkelijke (theoretische) inhoud van de app. Vooral cognitieve gedragstherapie leidt tot veelbelovende resultaten in online vorm. Voor (2) geldt dat co-creatie zeer belangrijk is voor de motivatie en om de app complementair te laten zijn aan de dagelijkse activiteiten. (3) Is nodig om een goede app te ontwikkelen. Het effect van een goede game play moet zeker niet onderschat worden.

We kunnen op basis van ons onderzoek geen uitsluitsel geven over de mate waarin de resultaten van apps voor vergelijkbare doelgroepen als (ex-)gedetineerden te vertalen zijn naar de detentie context, omdat hier te weinig onderzoek naar is gedaan. Ook is er nog te weinig onderzoek naar de effectiviteit van apps voor (ex-) gedetineerden gedaan. Wel wijzen het literatuuronderzoek en de interviews erop dat de hierboven genoemde functionaliteiten belangrijke ingrediënten zullen zijn voor het succes van apps voor de betreffende doelgroep.