Een privéplek voor CGT-huiswerk tussen de sessies

ThinkGO is een app voor iPhone en Apple Watch met 29 begeleide zelfhulpoefeningen gebaseerd op CGT-technieken (gedachtenschema's, piekertijd, gedragsactivatie, angstladders en rustoefeningen) die je notities op je apparaat en in je eigen iCloud bewaart, zonder account en zonder advertenties.

Wat cliënten kunnen oefenen

Alle 29 oefeningen, in de groepen van de app. Elke oefening stelt één vraag per scherm en bewaart onderweg een concept.

Werken met gedachten
Gedachtenschema, ABC-schema, Socratische vragen, Dubbele standaard, Slaapgedachten checken, Zelfcompassiepauze, Innerlijke criticus en vriendelijke stem, Compassievolle brief, Logboek boosheid

Activiteiten
Activiteitenregistratie, Activiteitenplanning, Gedragsexperiment, Avondritueel, Time-outplan, Assertieve boodschap

Exposure
Angstladder, Exposure-oefening

Overtuigingen
Pijltjestechniek, Logboek kernovertuiging, Continuüm, Verantwoordelijkheidstaart

Zorgen en problemen
Piekertijd, Problemen oplossen, Voor- en nadelen, Gedachten parkeren

Dagelijks
Copingkaarten, Dagelijkse stemmingscheck-in

Rust
Rustig ademen, 5-4-3-2-1-oefening

Zo werkt de pdf-export

1. **De cliënt kiest wat erin komt**
   Een periode of losse notities, welke oefeningen en of de stemmings- en check-ingrafieken erbij komen.
2. **Voegt desgewenst een wachtwoord toe**
   Het bestand kan worden vergrendeld voordat het de iPhone verlaat. Een naam op het voorblad is optioneel.
3. **Deelt het op eigen wijze**
   E-mail, AirDrop, printen of Bestanden, via het deelmenu van de iPhone. Er wordt niets automatisch gedeeld.

Wat je ontvangt

Een pdf-bestand. Voor jou geen account, geen app en geen dashboard, en er wordt niets naar ons gestuurd.

Privacy

Notities blijven op de iPhone van de cliënt en in diens eigen iCloud. Geen account, geen advertenties, geen advertentietrackers.

Geen klinisch hulpmiddel

ThinkGO is een zelfhulptool gebaseerd op CGT-technieken voor gebruik tussen de sessies. Het vervangt geen therapeut, arts of diagnose.

Vanaf januari 2027 in de App Store