



# SAM MAIL

Mei 2026

*#EmpoweringThroughAutonomy*

## **SAM 5 Jaar!**

In 2021 ging de app voor het eerst live. Sindsdien hebben we samen een mooie reis gemaakt. We willen alle gebruikers bedanken, en in het bijzonder de mensen die hebben bijgedragen aan de (door)ontwikkeling, de content en de studies.

Om dit lustrum te vieren, gaan wij onder andere een 'behind the scenes'-video maken waarin we meer vertellen over de ontwikkeling van SAM en het team erachter. Je kunt de video binnenkort bekijken in de app en op onze socials.



## **SAM bij borderline en ADHD: de voorlopige resultaten**



De afgelopen maanden hebben we twee studies uitgevoerd naar de effectiviteit van de SAM-app bij mensen met borderline persoonlijkheid en ADHD. Bij mensen met borderline vonden we positieve effecten. Bij mensen met ADHD lag dit genuanceerder: zij rapporteerden meer stressherkenning en welzijn, maar ook behoefte aan extra functies om beter met stress om te gaan. De komende tijd verkennen we hoe we de app beter kunnen laten aansluiten bij de behoeften van mensen met A(u)DHD.

De resultaten zijn nog niet officieel gepubliceerd, maar wel alvast te bekijken via deze links:

[Resultaten studie bij borderline](#)

[Resultaten studie bij ADHD](#)

### **Webinar psycho-educatie bij jongeren**

Op dinsdagavond 31 maart vond ons webinar over autisme en psycho-educatie bij jongeren plaats. Heb je dit webinar gemist? Of wil je het graag nog eens rustig terugkijken? Dat kan! [Hier](#) kun je het volledige webinar terugzien.



## Oproep voor nieuwe studies en doorontwikkeling van SAM!

De komende tijd voeren we graag drie onderzoeken uit om SAM verder te verbeteren. Hiervoor zijn we op zoek naar deelnemers. Hieronder lees je meer over de studies.

### Taalgebruik in SAM-app



Vind jij dat er in (digitale) zelfhulpmiddelen wel eens betuttelend over autisme geschreven wordt? Dat het bijvoorbeeld kinderlijk overkomt, en jij je niet helemaal serieus genomen voelt? Wij willen dat gevoel graag voorkomen. Ben je of ken je iemand met autisme, 18 jaar of ouder, met zulke ervaringen? Dan zijn wij erg benieuwd naar die ongezouten meningen. Voor dit onderzoek willen wij een interview plannen van ongeveer een uur, dat kan face to face of online. Als je mee wil doen of vragen hebt, stuur dan een mailtje naar [sam@ggzcentraal.nl](mailto:sam@ggzcentraal.nl)

### Een SAM-mascotte!

Wij zijn druk bezig om de SAM app persoonlijker te maken voor huidige en nieuwe gebruikers. Het lijkt ons leuk om een mascotte te maken voor SAM. Hiervoor willen wij eerst achterhalen wat de gebruikers van SAM belangrijk vinden.

Voor dit onderzoek zouden wij graag twee contactmomenten met je inplannen. Eén keer om kennis te verzamelen, en één keer om samen te beslissen hoe het design eruit gaat zien. Ben jij of ken jij iemand met autisme en zou je met ons mee willen denken? Neem dan contact op met [Y.ras@ggzcentraal.nl](mailto:Y.ras@ggzcentraal.nl) en dan spreken wij je graag snel!



### De SAM-app rondom de menstruele cyclus



Wij willen gaan onderzoeken hoe digitale interventies (zoals SAM) kunnen helpen in het verminderen van stress rondom menstruatie en de menstruele cyclus. Ben je minimaal 18 jaar, heb je autisme of een vermoeden van autisme, ervaar je een menstruele cyclus en wil je hierover meepraten, meld je dan aan bij [c.boelen@ggzcentraal.nl](mailto:c.boelen@ggzcentraal.nl). Wij nemen dan contact met je op voor meer informatie. Voor het onderzoek zelf zullen we een interview met je inplannen, face to face of online, van maximaal een uur. Je gegevens worden vertrouwelijk behandeld.

Je ontvangt de SAM Mail omdat je je hebt ingeschreven voor onze nieuwsbrief. Wil je de SAM Mail niet meer ontvangen? Klik dan [hier](#) om je uit te schrijven.