

# MindApps

Grateful



**Appens navn :** Grateful

**Dato:** 8/10/2018

**Score: 2,19 ud af 3**

## Resume:

Grateful har til formål, at få dig til at tænke over, hvad du er taknemmelig for i hverdagen. Dette gør den ved at stille spørgsmål, som kan få dig til at reflektere over din taknemmelighed, og skrive det ned. Alt hvad du noterer i Grateful bliver koblet på en kalender, så du kan se, hvornår og hvad du har skrevet.

Grateful har et simpelt design, og er intuitivt at bruge. Derudover er der mange muligheder for tilpasning af brugerens behov, både i designet med også funktioner som reminders. For at få adgang til alle funktioner skal man betale for premium, blandt andet funktioner som pinkode, og selv at tilpasse spørgsmålene der bliver stillet.

Grateful får en samlet score på 2,19. Fordelene ved grateful, er at den er intuitiv at bruge, og det tager ikke lang tid at lære den at kende. Der er gode tilpasningsmuligheder. Der er dog den ulempe at der er en betalingsvæg, som udelukker en fra at anvende ellers nyttige funktioner.

## Screeningspanel:

Marie Drengsgaard jørgensen - Psykolog, Telepsykiatrisk center

### Navn og titel

Stig Helweg-Jørgensen - Aut. psykolog, ph.d.-studerende, Telepsykiatrisk center

### Navn og titel

Jakob Hyldig Nielsen - Projektmedarbejder, stud.psyk., Telepsykiatrisk center

### Navn og titel

### Navn og titel

## Download Links:



**Link:** <https://itunes.apple.com/us/app/grateful-a-gratitude-journal/id1197512462?>



**Link:**



**Link:**

## Beskrivelse af appen:

Grateful er en app, der prøver at skabe større taknemmelighed hos deres brugere. Grateful stiller spørgsmål, der lægger op til refleksion omkring ens taknemmelighed, og man kan så skrive ned hvad man er taknemmelig over. Alt det man skriver ned bliver så gemt på forsiden af appet, og man kan så se, hvornår man har skrevet hvad.

---

## Udvikler:

Treebetty LLC

## Pris og tilkøbspriser i appen:

35 kr for premium

## Sprog:

Engelsk

## Målgruppe:

13-65 år

## Metode:

Grateful er et værktøj, man kan bruge til at reflektere over hvad man kan være taknemmelig for, og bygger ikke på nogen specifik klinisk metode.

---

**Platform:** IOS

**Testet appversion:** 1.2.1

**Platform:**

**Testet appversion:**

**Platform:**

**Testet appversion:**

---

## Baggrundsinformation

---

### Hvor tydeligt er appens formål beskrevet?

Det er ret tydeligt ud fra beskrivelsen, hvad formålet med grateful er, nemlig at skabe mere taknemmelighed. Dette formål begrundes de med dette citat fra en forsker på Harvard, "Gratitude helps people feel more positive emotions, relish good experiences, improve their health, deal with adversity, and build strong relationships".

---

### Hvordan er appen udviklet?

Det er svært at finde ud af helt præcist, hvem og hvordan grateful er udviklet. Det fremstår at det er Treebetty LLC der står bag Grateful, men de informerer ikke om hvem der arbejder for Treebetty, eller hvem der har udviklet Grateful.

---

### I hvilket omfang ydes der support på appen?

Der er mulighed for support, via et besked system både i appen og på deres hjemmeside. De skriver at de svarer hurtigt tilbage, men ikke mere specifikt end det.

---

**Delscore: 2,11**

---

## Klinisk Kvalitet

---

### Har appen dokumenteret effekt?

Nej, der er ingen dokumenteret effekt.

---

### Er appen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Grateful bygger ikke på nogen specifik klinisk metode.

---

### Hvor godt er appen tilpasset den målgruppe appen er udviklet til?

Det er en meget bred målgruppe Grateful har, og det hænger godt sammen med at appen har et relativt neutralt udtryk. Det er også muligt at tilpasse Grateful efter brugerens behov. Dermed kan man sige, at Grateful er tilpasset sin målgruppe i en tilstrækkelig grad.

---

**Delscore:** 1,55

---

## Funktioner

---

### Hvor ofte opdateres appen og dens indhold?

Grateful er blevet opdateret med jævne mellemrum inden for sidste år. beskrivelserne af opdateringerne er gode.

---

### Virker appens funktioner efter hensigten?

Funktionerne virker som de skal, og med de meget simple funktioner og design er der umiddelbart ingen fejl.

---

### Er der muligheder for individuel tilpasning af appen?

Der er en høj grad af mulighed for tilpasning i Grateful. Man kan selv bestemme om man vil have reminders og hvornår, men også selv skrive de spørgsmål man bliver stillet. Der er også mulighed for at ændre i designet.

---

**Delscore: 2,66**

---

## Design

---

### Hvordan understøtter appens design brug og navigation?

Det er et meget intuitivt design. Grateful's funktioner er meget simple, hvilket gør, at man hurtigt lærer appen at kende.

---

### Hvordan motiverer appen brugeren?

Man kan sætte reminders, som kan motivere brugeren til at anvende appen. Derudover er Grateful nem at anvende og tager kort tid, dette kan også være motivationsfaktorer.

---

### Hvordan er kvaliteten af de skriftlige og visuelle elementer i appen?

Kvaliteten er generelt rimelig høj, men alt skrift er på engelsk, som kan være et problem for brugere der ikke er stærke til engelsk.

---

**Delscore:** 2,44

---

## Risikovurdering

Kode	Indhold	Risikoniveau
R7	App med registrering af helbredsdata.	Højt

## Datasikkerhed:

### Indsamler app'en persondata oplysninger?

Ja

### Kan data og konto-oplysninger slettes ved forespørgsel og ophør af brug?

Ja

### Kan man selv vælge om data deles med andre apps, digitale tjenester eller tredjepart af anden karakter?

Ja

### Opbevares data på mobiltelefon eller i 'skyen'?

Mobiltelefonen

### Lagres data på en server placeret inden for EU's grænser?

Ikke relevant

### Krypteres indsamlede personfølsomme data?

Ikke relevant

### Kategori af CE-Mærkning:

Ikke relevant

## Opsummering af Datasikkerhed:

Grateful lever op til datasikkerhedskravene. Man skal dog være opmærksom på, at i gratis versionen er der ikke mulighed for pinkode på appen, så mister brugeren sin telefon kan andre få adgang til ens oplysninger i appen. Derudover lagres data kun på telefonen, hvilket gør, at data ikke kan gendannes, hvis telefonen mistes eller appen slettes.

## Opsummering af CE-Mærkning:



## Subjektiv vurdering

---

Grateful virker umiddelbart som et godt værktøj, der er rigtig simpelt at anvende. Det skal dog nævnes at det er meget svært at finde ud af, hvem der præcis har udviklet Grateful. Det tyder ikke på at det er nogen med psykologisk ekspertise, da de skriver på deres hjemmeside, at nogle af de apps der er udviklet er lavet af en moder, som også startede firmaet. De virker ikke til at have nogen teoretisk baggrund, for de ting de gør. Grateful minder dog om teknikker man anvender inden for psykologien, der mangler bare et transparent anvendelse af teori og metode. Men når det er sagt, virker Grateful til at være rigtig gavnligt, og nemt at implementere i hverdagen.

---

### Udviklers hjemmeside:

<http://treebetty.com/>

### Evt. udviklingssamarbejdspartnere:

### Artikler eller lign. om appen:

### Andet: