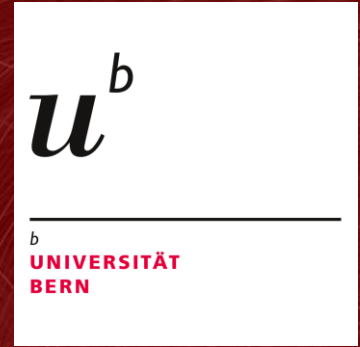


Prof. Dr. Thomas Berger
Universität Bern



Webbasierte Selbsthilfeprogramme und Apps

26.08.2021 PZM – Symposium 2021

WAS DENKEN FACHPERSONEN ÜBER APPS IN DER PSYCHO- SOZIALEN VERSORGUNG

(vor COVID-19)

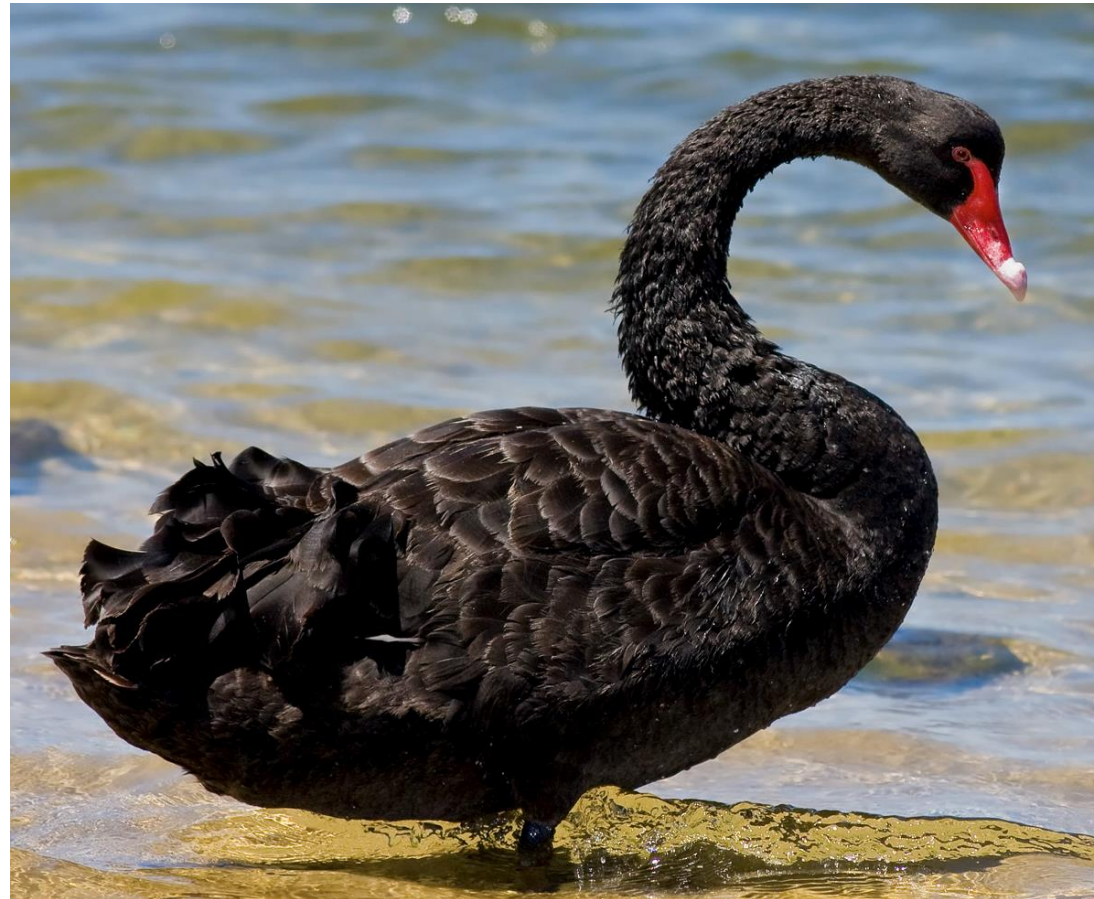
- Skeptisch (skeptischer als z.B. depressive Patient*innen)
- wenig Vertrauen in Wirksamkeit

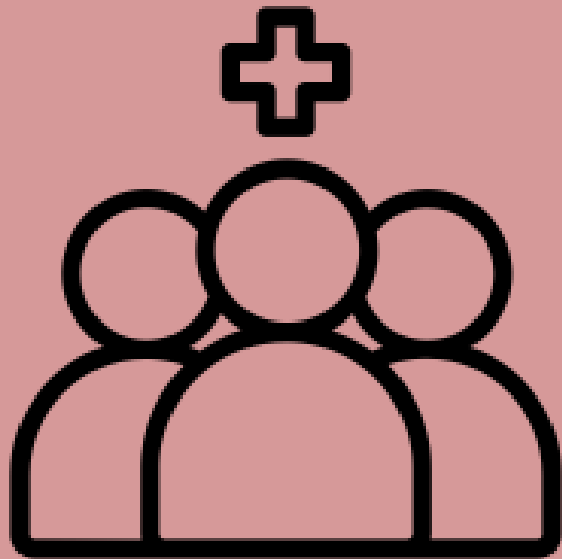
Schröder et al. (2017). Attitudes towards internet interventions among psychotherapists and individuals with mild to moderate depression symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 12, 745-756.



The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health

Tim R. Wind, Marleen Rijkeboer, [...], and Heleen Riper





VORTEIL REICHWEITE

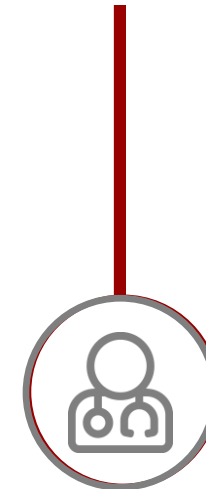
mehr/andere Betroffene erreichen



ONLINE

SELBSTHILFEPROGRAMME

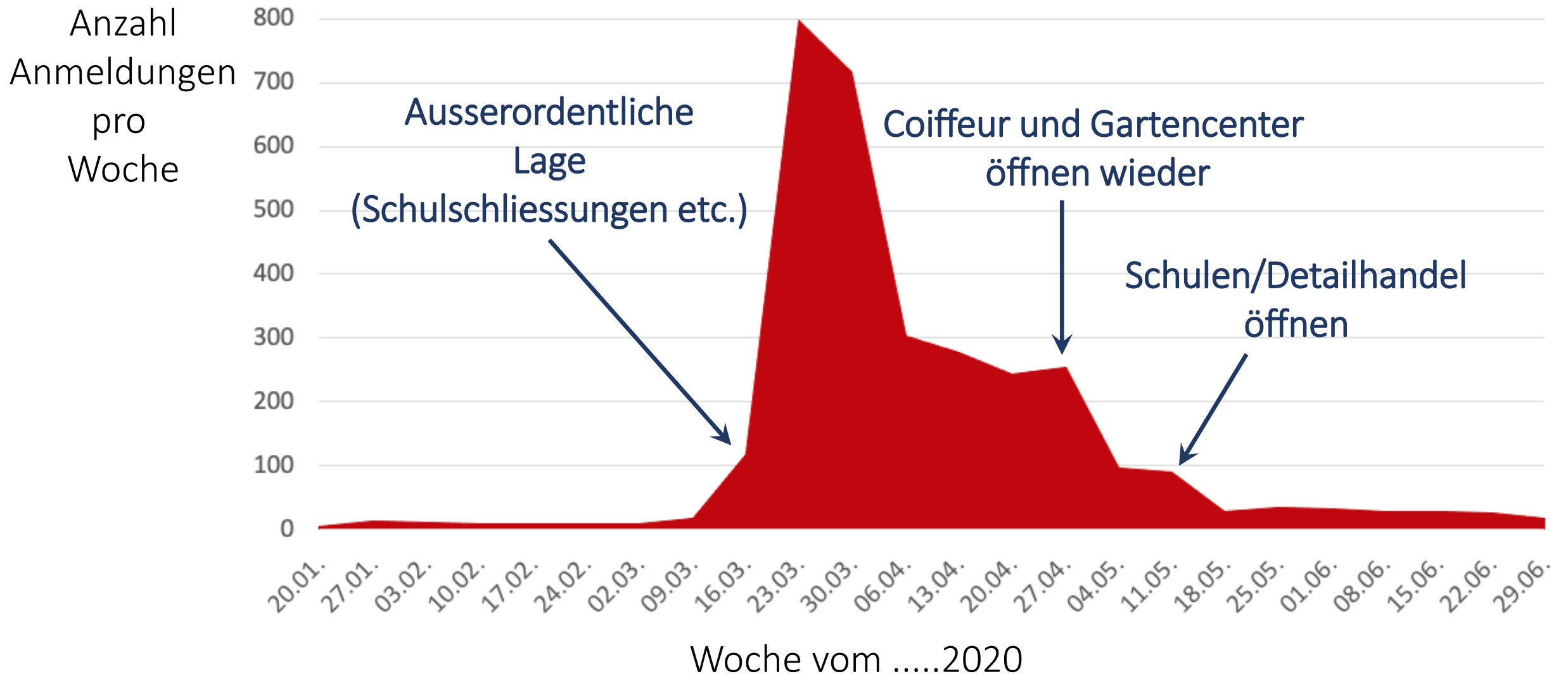
- Leicht verfügbar und zugänglich
- Leicht skalierbar und kostengünstig



Herkömmliche Therapie

PAARLIFE ONLINE TRAINING

Kooperation UZH (Bodenmann) & UNIBE (Berger)



ZWEI WELTEN DER APPS

Kommerzielle App-Store-Welt

- Leicht verfügbar
- Günstig
- Nicht evidenzbasiert
- Oft schlechte Qualität

(Terhorst et al., 2018, Weisel et al. 2019)



Evidenzbasierte App-Welt

- Von Universitäten, öffentlichen Einrichtungen etc. entwickelt
- Außerhalb von Studien oft nicht leicht verfügbar
- In einzelnen Ländern in Routinepraxis implementiert

J Consult Clin Psychol. 2018 Jun;86(6):493-504. doi: 10.1037/ccp0000301.

A mobile app for social anxiety disorder: A three-arm randomized controlled trial comparing mobile and PC-based guided self-help interventions.

Stolz T¹, Schulz A¹, Krieger T¹, Vincent A¹, Urech A¹, Moser C¹, Westermann S¹, Berger T¹.

SCHWEDEN



Välkommen till Internetpsykiatri

Vi erbjuder internetbehandling med kognitiv beteendeterapi, KBT.



Ordinarie behandlingar

Depression

Känner du dig ofta ledsen, nedstämd eller orkeslös? Har du tappat intresset för det mesta?

[Läs mer >](#)

Magproblem (IBS)

Har du ofta ont i magen och lider av diarréer eller förstoppning? Begränsas du i vardagen av din IBS?

[Läs mer >](#)

Paniksyndrom

Drabbas du av plötsliga, starka kroppsliga reaktioner som hjärtklappning och yrsel?

[Läs mer >](#)

Social fobi

Känner du stark ångest när du är i centrum för andras uppmärksamhet? Är du rädd för att bli granskad och bedömd?

[Läs mer >](#)

Depression under graviditeten - studie

Depression under graviditeten är vanligare än många tror. Är du en av många som lider i det tysta?

[Läs mer >](#)

Tvångssyndrom - studie

Har du tvångstankar eller - handlingar? Just nu bedriver vi i en behandlingsstudie för tvångssyndrom.

[Läs mer >](#)



Online assessment and treatment
for anxiety and depression

[Home](#) [Why MindSpot?](#) [Conditions We Treat](#) [Assessments](#)

About Us

The MindSpot Clinic is a free telephone and online service for Australian adults troubled by symptoms of anxiety or depression.

We provide free Online Screening Assessments to help you learn about your symptoms, free Treatment Courses to help you to recover, or we can help you find local services that can help.

[Learn more about the MindSpot Clinic](#)



Deutschland

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG ● FAZ.NET

GESUNDHEIT DER DEUTSCHEN

Spahn schlägt die App auf Rezept vor



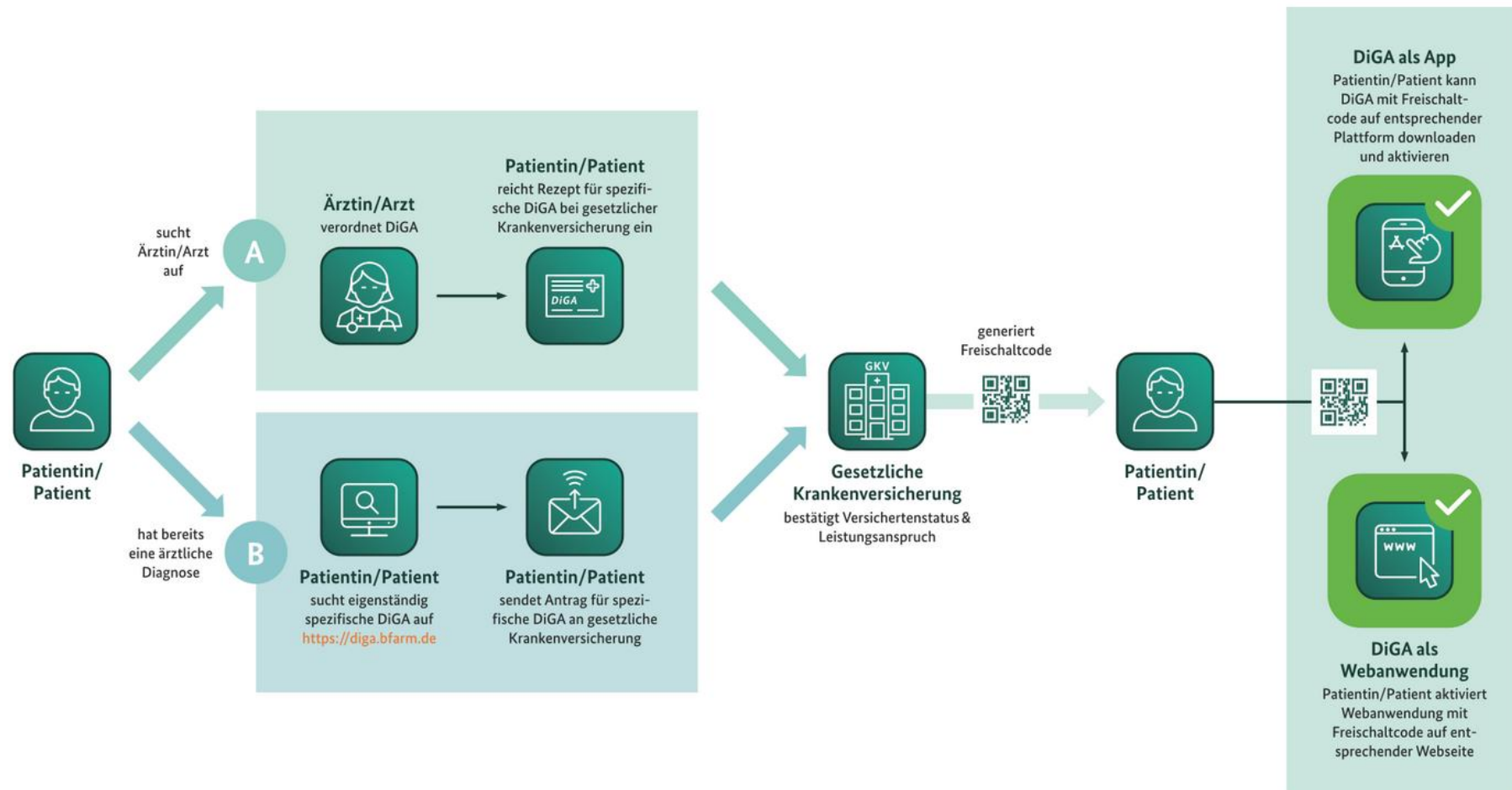
Finden Sie die passende
digitale Gesundheitsanwendung

- Velibra (Angststörungen)
- Deprexis (Depression)
- Kalmeda (Tinnitus)
- Somnio (Insomnie)
- Vivira (Koxarthrose)
- Zanadio (Adipositas)

<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>

Wie erhalte ich die DiGA?

Diese DiGA kann von Ärzten oder Psychotherapeuten verordnet werden, die Kosten werden durch die Krankenkasse des Patienten übernommen. Versicherte, die ihrer Krankenkasse einen Nachweis über entsprechend vorliegende Indikation vorlegen, erhalten die DiGA auch ohne ärztliche Verordnung.



Beispiel DiGA velibra

<https://diga.bfarm.de>

velibra

GAIA AG, Deutschland

Plattformen

Webanwendung



Anzuwenden bei

F40.01 Agoraphobie: Mit Panikstörung

F40.1 Soziale Phobien

F41.0 Panikstörung [episodisch paroxysmale Angst]

F41.1 Generalisierte Angststörung

In der Schweiz von Helsana, CSS und Sanitas über Zusatzversicherung übernommen

velibra | Dialoge | Herr Meyer

Warum könnten wir Entspannung brauchen, wenn wir Angst haben? Mir fallen drei Gründe ein:

- Schnelle Hilfe:** Sie können Entspannungstechniken zum Beispiel einsetzen, wenn Sie die ersten Vorboten der Angstspirale bemerken.
- Gelassenheit:** Mit einer entspannten Haltung nehmen wir den Alltag als weniger bedrohlich wahr. Das kann Ihnen helfen, im Alltag mehr Gelassenheit und Entspannung zu erleben.
- Training fürs Gehirn:** Sie können Ihr Gehirn trainieren, damit es sich an Entspannung gewöhnt. Wenn man häufig Angst und Anspannung erlebt, sind die entsprechenden Gehirnmareale quasi *übertrainiert*. Dann geht es darum, die "Entspannungszentrale" im Gehirn zu stärken.

Drei Gründe für Entspannung...

Okay, es klingt plausibel, dass Entspannung mir auf unterschiedliche Weise helfen kann.

Meinen Sie damit, dass man - wenn man entspannt ist - weniger angsterregende Situationen erlebt?

Ich bin immer noch skeptisch, ob das für mich das Richtige ist...

Fortsetzen

velibra | Dialoge | Herr Meyer

Verlauf: Stress-Symptome

Auswertung für die vergangenen zwei Wochen

Während der letzten Woche waren Ihre Stress-Symptome sehr deutlich spürbar und *stark ausgeprägt*. Dies ist sicher sehr belastend, aber dennoch keine Katastrophe. Ich empfehle, diesen Stress-Verlauf weiterhin zu beobachten und aktiv Schritte zu unternehmen, um sich selbst zu unterstützen.

Erinnern Sie sich daran: Wir alle erleben Stress. Wenn Stress, Anspannung und Gereiztheit allerdings über längere Zeit sehr stark ausgeprägt bleiben, ist es an der Zeit, sich zusätzliche Hilfe zu suchen.

Ihr Stress-Verlauf

Die Grafik zeigt, wie sich **Ihre Stress-Symptome** im Laufe der Zeit entwickeln. Je weiter oben die Kurve verläuft und je höher Ihr aktueller Wert ist, umso stärker waren Stress-Symptome und Anspannung ausgeprägt.

Kleinstmöglicher Wert: 0
Höchstmöglicher Wert: 21
Ein Wert von **unter 10** deutet auf keine oder gering ausgeprägte Stress-Symptome hin.

Aktueller Wert: 15
Erster Wert: 16
Alle Werte: [Download als xml-Datei](#)

Hier geht's weiter. [velibra](#)

INHALTE WIRKSAMER APPS

- Sind theoretisch fundiert und basieren auf evidenzbasierten Ansätzen (oft auf KVT-Manualen)
- Umfassend, beinhalten mehrere Module, die über längere Zeit schrittweise bearbeitet werden

Inhalte:

- Psychoedukation
- Tagebücher und Übungen
- Regelmässige Assessments

1. Verhaltensaktivierung
2. Kognitive Umstrukturierung
3. Entspannung, körperliche Aktivität
4. Akzeptanz und Achtsamkeit
5. Problemlösung
6. Erfahrungen aus der Kindheit
7. Zwischenmenschliche Fähigkeiten
8. Positive Psychologie
9. Traumarbeit (optional)
10. Zusammenfassung

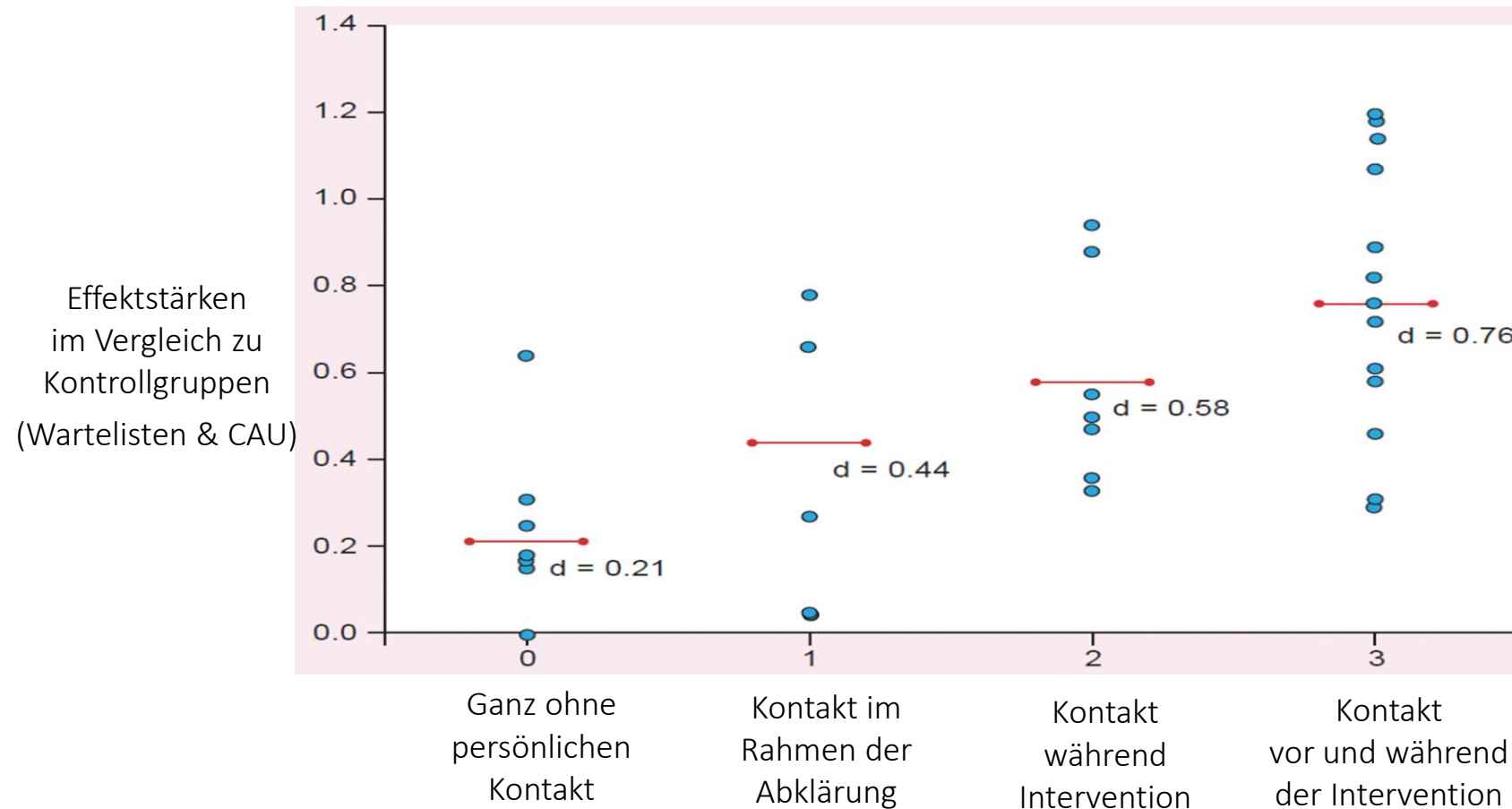
Module eines Selbsthilfeprogramms bei depressiven Symptomen; Meier et al., JMIR 2009; 11:e15



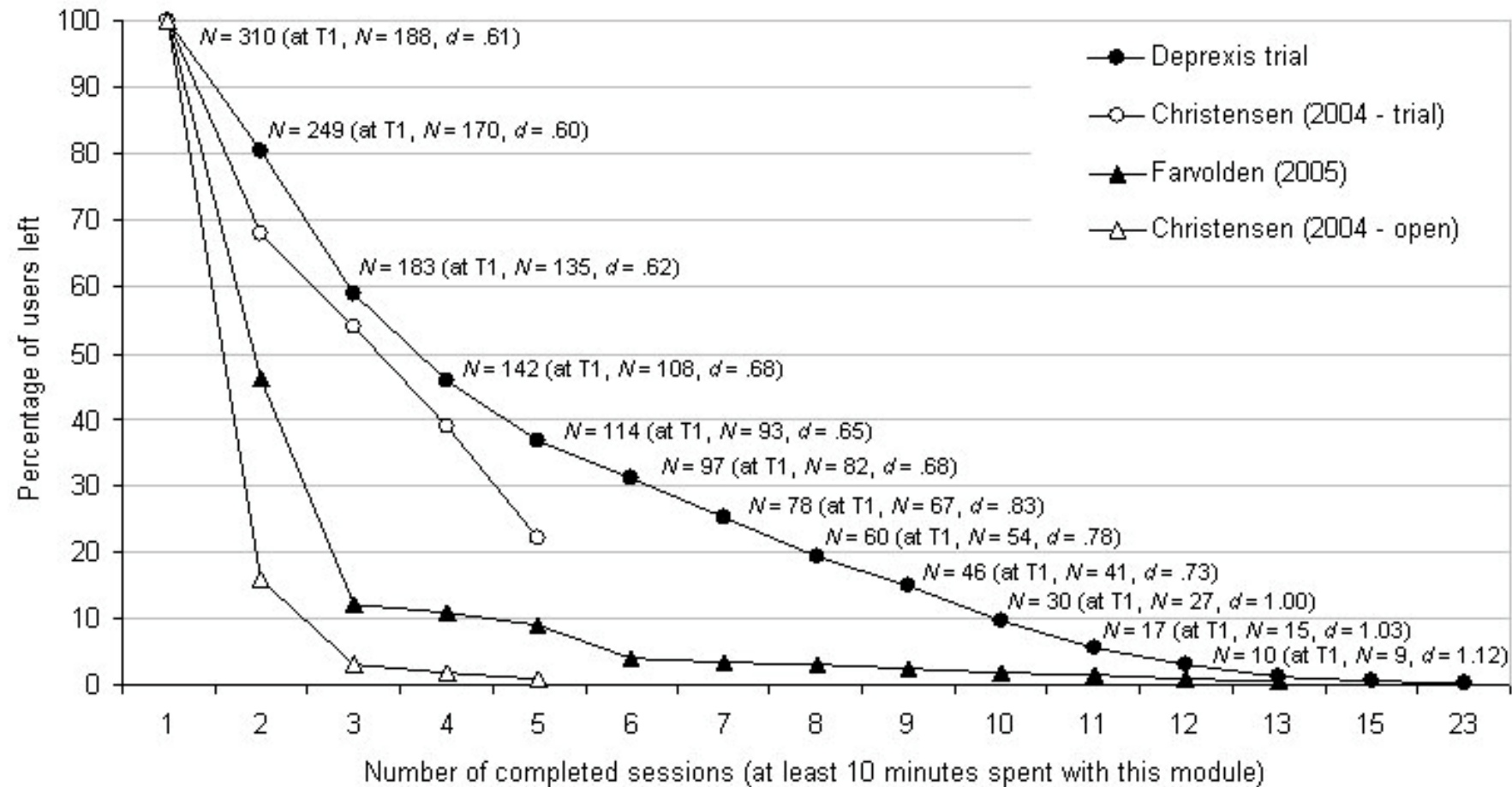
FRAGE DER EINBETTUNG/ IMPLEMENTIERUNG DER PROGRAMME WICHTIG!

- Persönliche Abklärung vor Beginn
- Begleitung während Intervention
- »Verschreibung« durch Fachpersonen
- Klare Deadline
(Berger et al., 2013; 2016; 2017)

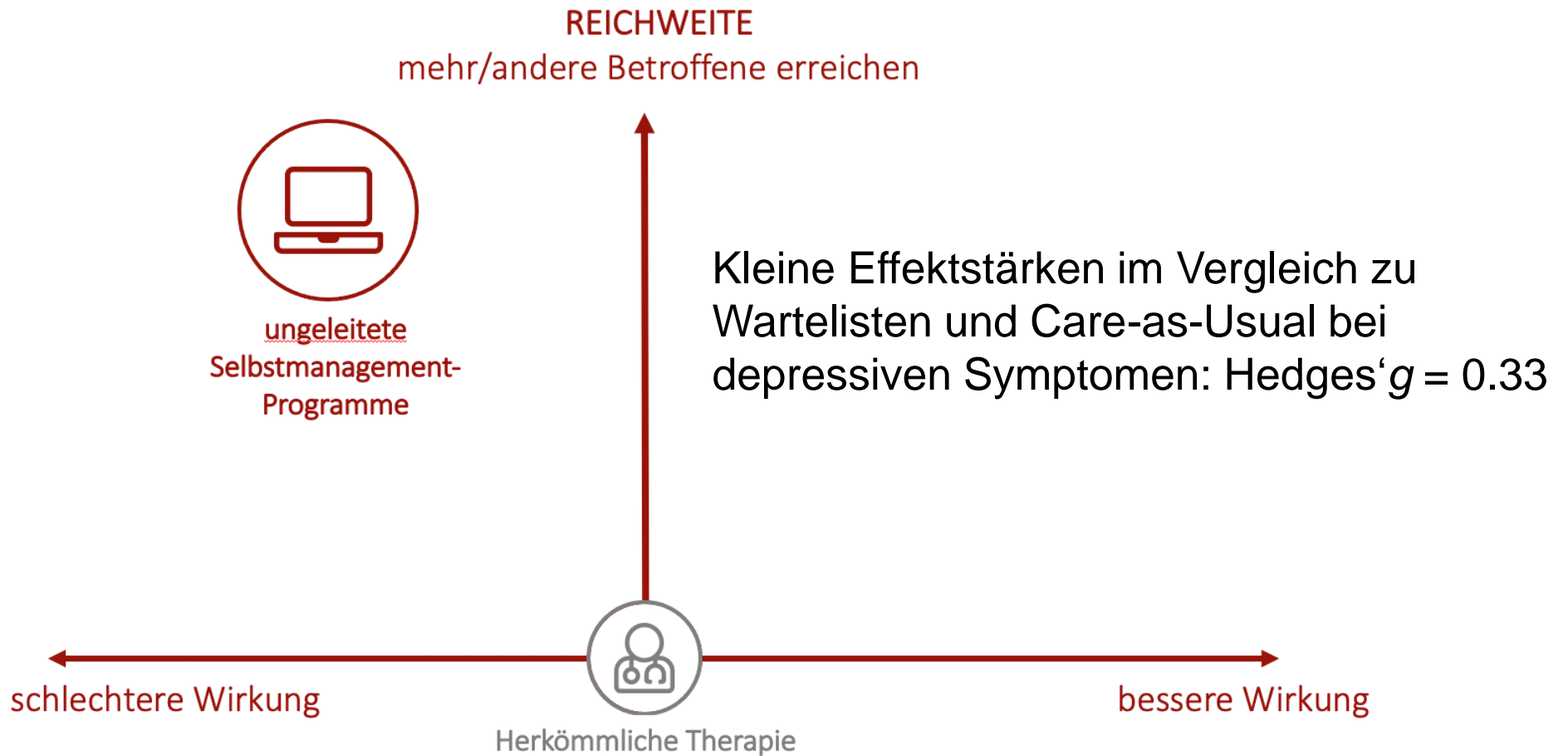
Wirkung von Selbsthilfeprogrammen in Abhängigkeit des persönlichen Kontaktes



Geringe Adhärenz bei ungeleiteten Selbsthilfeprogrammen

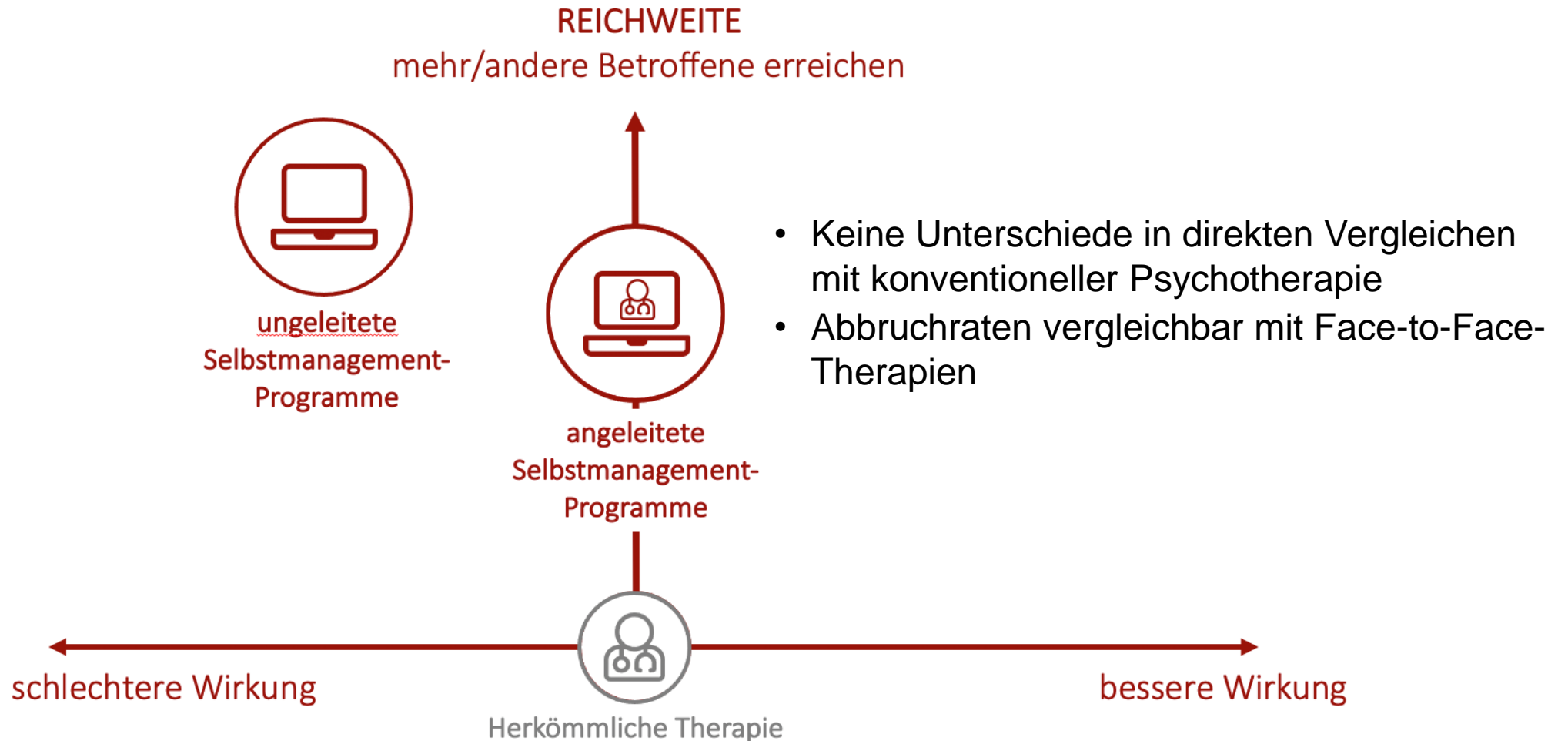


Reichweite und Wirksamkeit von unbegleiteten Selbsthilfeprogrammen



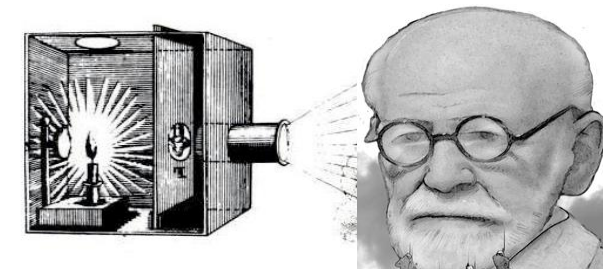
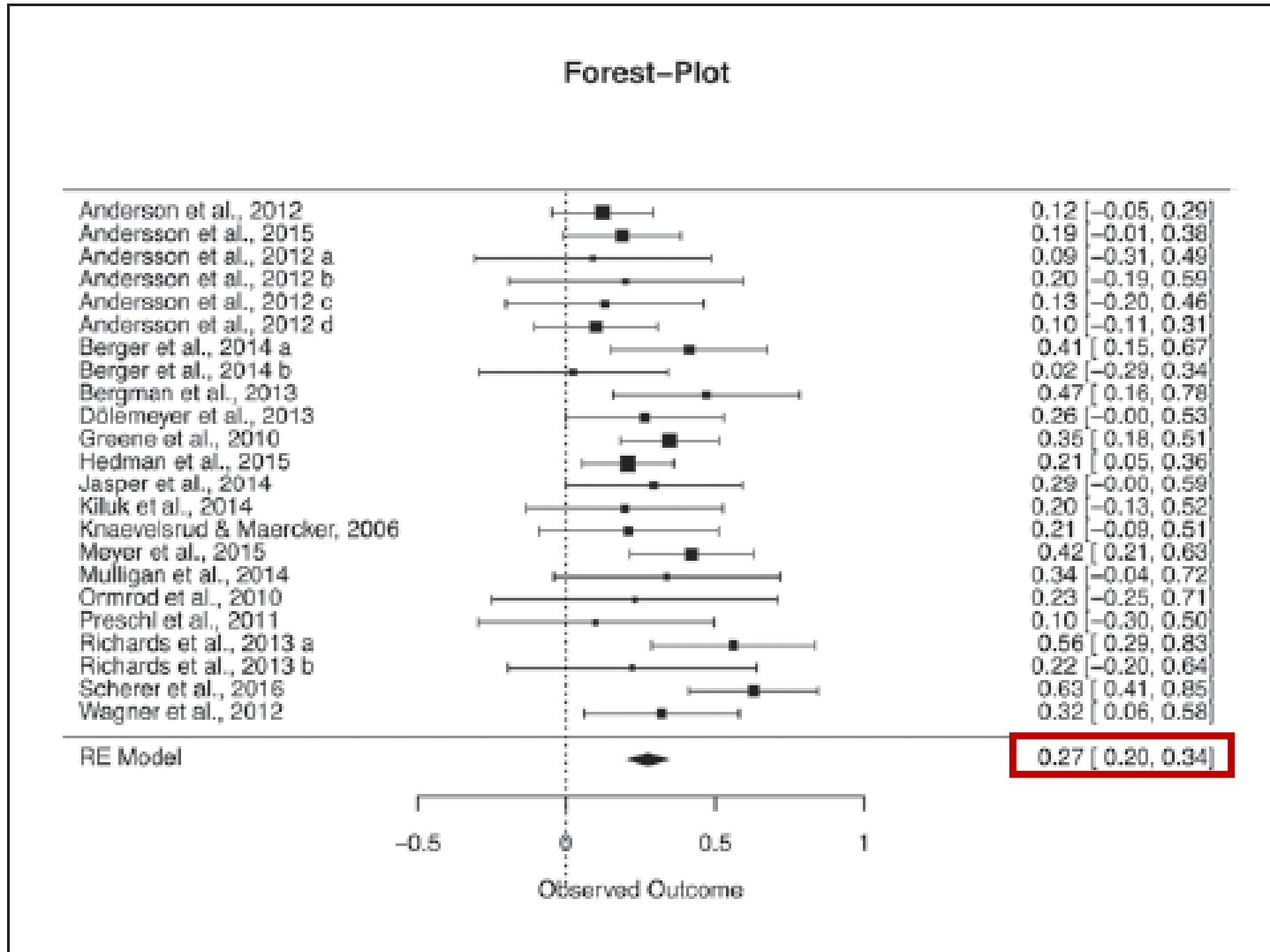
Reichweite und Wirksamkeit von begleiteten Selbsthilfeprogrammen

Carlbring et al., Cogn Behav Ther. 2018; 47:1–18



Korrelation von Therapiebeziehung und -ergebnis bei begleiteten Selbsthilfeprogrammen

Probst, Berger, & Flückiger, 2020



Viele machen sich ein Bild von der Online TherapeutIn

GROSSE OFFENHEIT IN TEXTBASIERTER ONLINE KOMMUNIKATION

(Online Enthemmungseffekt; Suler, 2004)

Intimitätsgleichgewichtstheorie

vgl. Argyle und Dean (1965)



Die Mischung macht's eben? Blended-Psychotherapie als Ansatz der Digitalisierung in der Psychotherapie

Laura Luisa Bielinski¹ · Leonie Trimpop² · Thomas Berger¹

¹ Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Institut für Psychologie, Universität Bern, Bern, Schweiz

² Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Witten/Herdecke, Witten, Deutschland

Psychotherapeut

<https://doi.org/10.1007/s00278-021-00524-3>

Angenommen: 8. Juni 2021

BLENDEN BEHANDLUNGEN

Kombination von Face-to-Face und Online Beratung/Therapie

NIEDERLANDE

70% der psychiatrisch-psychotherapeutischen Institutionen kombinieren konventionelle Therapien mit internetbasierten Selbsthilfeprogrammen.

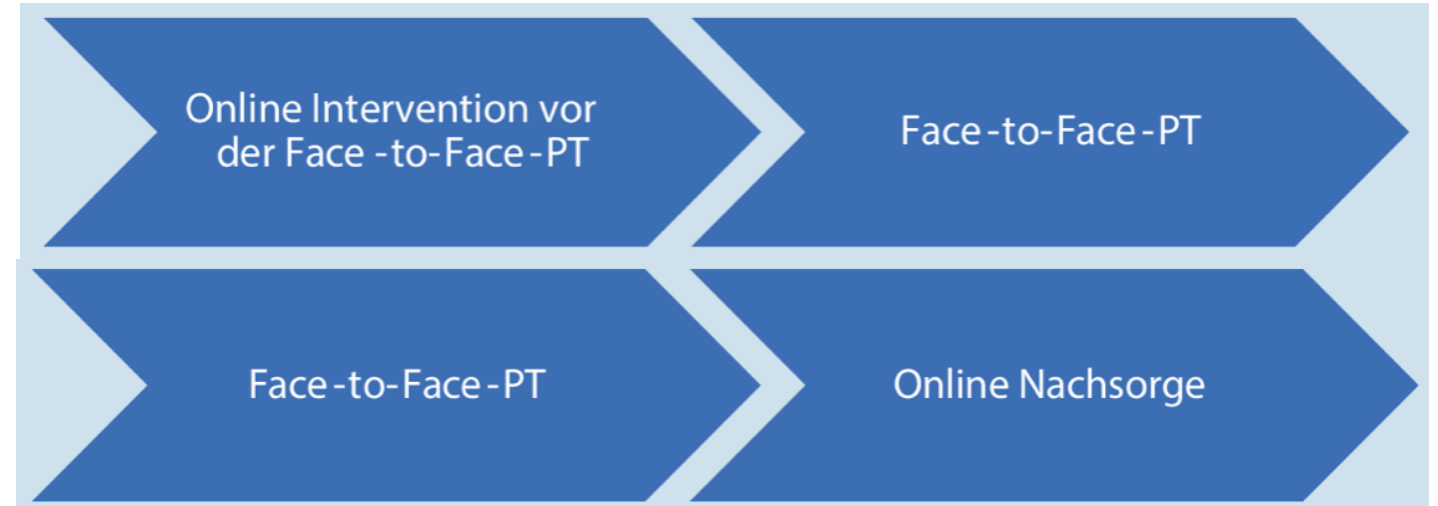
(Ruwaard & Kok, 2015)



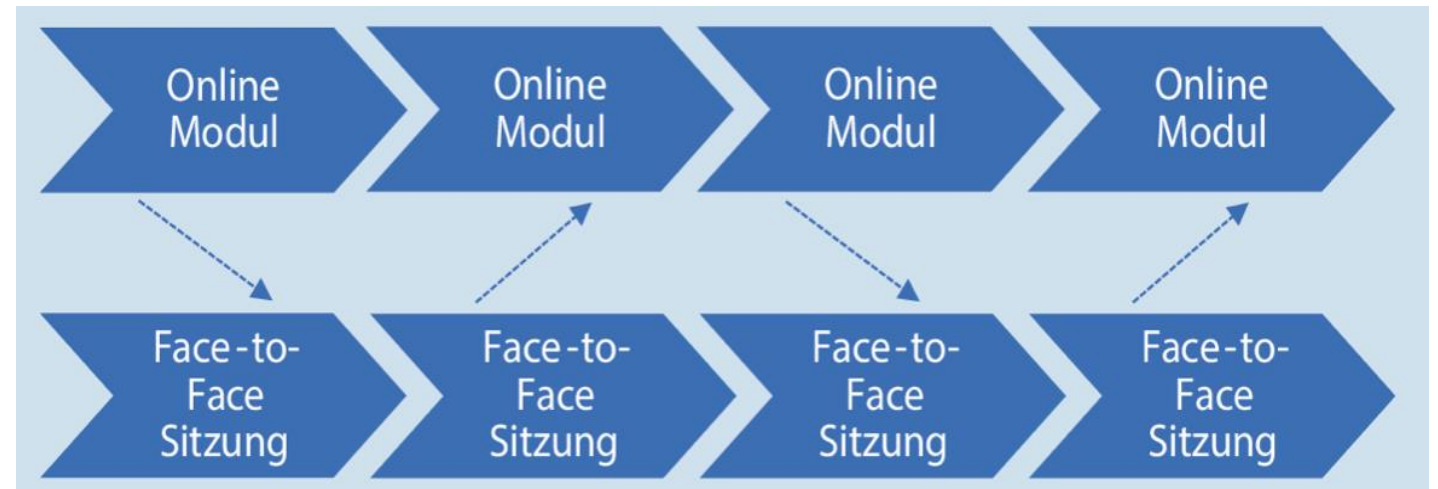
VERSCHIEDENE FORMEN VON BLENDED BEHANDLUNGEN

Bielinski et al., 2021

- Online Selbsthilfe vor oder nach einer Beratung/Psychotherapie



- Online Selbsthilfe während einer Beratung/Psychotherapie



Wir lassen Dich nicht allein: Poststationäre Prävention

(PI Prof. Thomas Reisch, PZM; Sponsor: Gesundheitsförderung CH)

Hintergrund: Massiv erhöhte Suizidrate nach stationärem Austritt – Patient*innen werden oft alleingelassen

Ziel: Reduktion von Suizidversuchen und Suiziden in den ersten drei Monaten nach Austritt aus einer Psychiatrischen Klinik, durch eine lückenlosere Betreuung der Patient*innen nach dem Austritt

- WilaDina-App als technisches Hilfsmittel



NoAddiction (NoA)-Coach



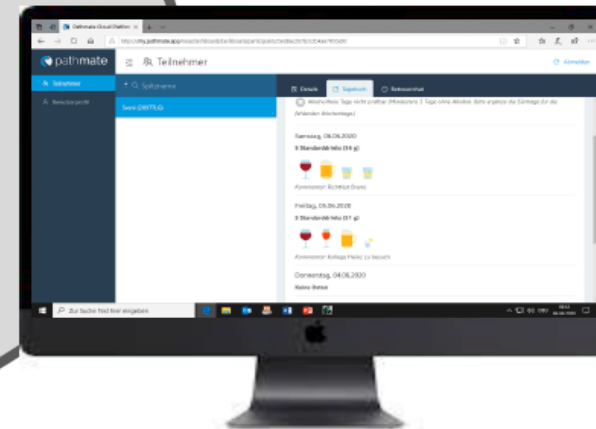
Berner Gesundheit
Santé bernoise



Suchtfachstelle
Zürich



Blended Counseling



Dashboard
für BeraterInnen

Eintritt

Beratung/Therapie

Nachsorge/Stabilisierung

Abbildung aus Schulungspräsentation NoA-Coach (mit Dank an Daniel Maibach; BEGES)

Ziele des NoAddiction (NoA)-Coach

Förderung des Selbstmanagements bei Klientinnen in ambulanter Alkoholberatung durch....

- Sensibilisierung für Risikosituationen
 - Monitoring von Verhaltens- und Konsumzielen
 - Unterstützung im Alltag
 - Engmaschigere, kontinuierliche Betreuung
- Bessere Beratungsergebnisse, weniger Abbrüche und Rückfälle

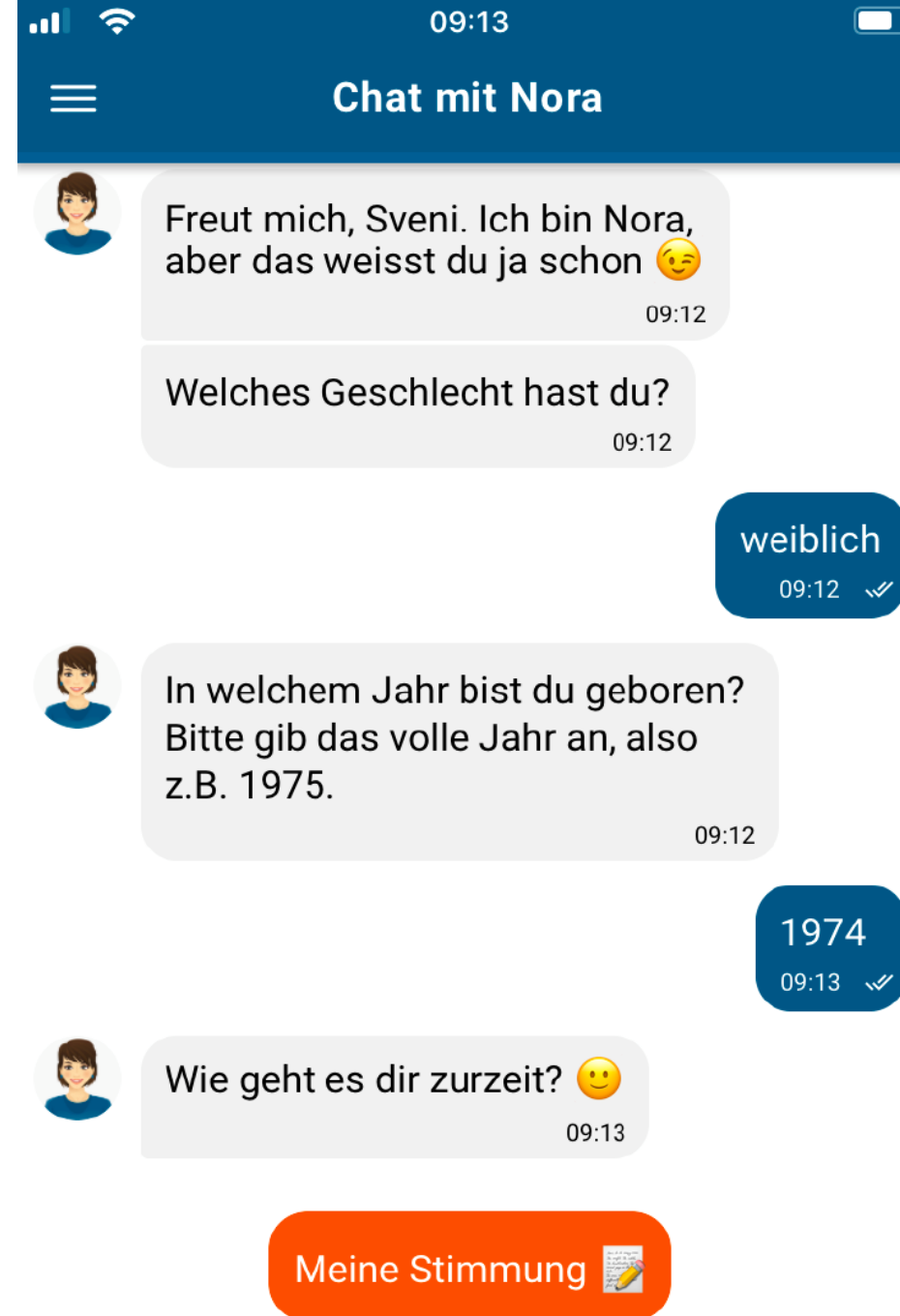
Chatbot

Mögliche Vorteile

- Attraktives, einfaches Medium
- Wirkt persönlicher als klassische Apps
- Längerfristige Begleitung durch virtuellen Coach möglich
- Fließender Übergang zu persönlicher Beratung möglich

Mögliche Herausforderungen

- Verwechslung mit echten Menschen mit anschließender Überforderung des Chatbots (z.B. unklare Äusserung von Suizidgedanken)
- «Pseudopersonliche Nachrichten» polarisieren
- Chatbot und echte Beraterin können sich «in die Quere kommen»



Überblick über die Funktionen

- Terminerinnerung
- Coaching durch Chatbot
- Zielplanung
- Tagebuch zum Alkoholkonsum und Wohlbefinden
- Strategien zum Umgang mit Versuchungssituationen
- Kommunikation mit Beratungsperson (in Dashboard)
- Notfallkontakte
- SOS-Button
-

aus Schulungspräsentation Berner Gesundheit (mit Dank an Daniel Maibach)

The screenshot shows a chat interface with a dark blue header containing a hamburger menu icon and the text 'Chat mit Nora'. The chat history includes:

- A message from the chatbot (represented by a female avatar) saying 'Du hast es geschafft.' at 09:20.
- A response from the user saying 'Jetzt kann ich meine Coaching-Nachrichten gut auf dich abstimmen.' at 09:20.
- A follow-up message from the chatbot: 'Falls du bei deinen Antworten unsicher warst, kannst du auch mit deiner persönlichen Beratungsperson darüber sprechen.' at 09:20.
- A final message from the user: 'Ich melde mich wieder bei dir, Sveni.' at 09:20.
- A final message from the chatbot: 'Bis bald!' at 09:20, which is highlighted with a blue background and a checkmark icon.



Bis bald!

09:20

BLENDEN PSYCHOTHERAPIE

Randomisierte Studie in der ambulanten Routinepraxis

deprexis-Themen für diesen Patienten freischalten

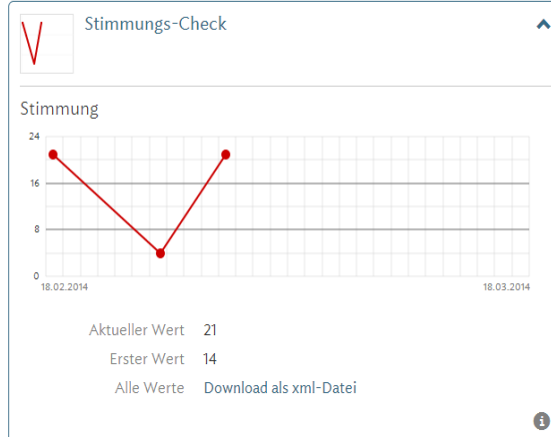
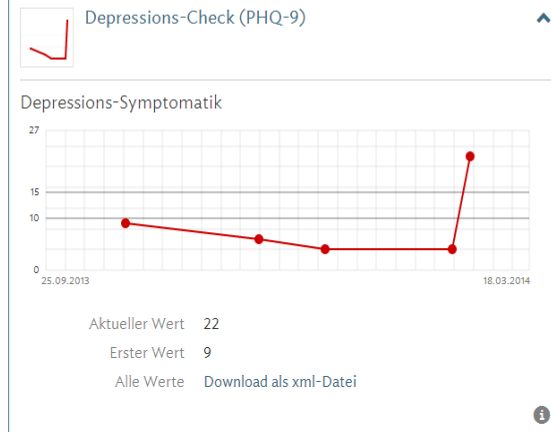
- Das erste Gespräch (standardmäßig freigeschaltet)
- Einführung in die Funktionsweise von deprexis; Vermittlung angemessen-optimistischer Erwartungshaltungen; Psychoedukation: kognitiv-behaviorales Modell der Depression; Dialog zum subjektiven Krankheitsmodell, Ursachenattribution, und Persönlichkeit. Kurze imaginative Übung zur Wahrnehmung und Distanzierung von belastenden automatischen Gedanken und Gefühlen.
- Hilfreiche Aktivitäten (standardmäßig freigeschaltet)
- Methoden der Verhaltensaktivierung bzw. des Aktivitätsaufbaus, organisiert nach fünf psychischen Grundbedürfnissen (Genuss, Kompetenz, Autonomie, Selbstwert, Bindung). Psychoedukation bezüglich der Grundbedürfnisse sowie individuell anpassbare Aktivitätslisten.
- Entspannung üben
- Entspannungsmethoden: Achtsamkeit, Atem-, Imaginations- und progressive Muskelrelaxations-Übungen. Abschluss bilden Lebensstil-Empfehlungen zu gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung/Sport, sowie motivationale Unterstützung der Umsetzung im Alltag.
- Umdenken lernen
- Erkennen depressionsfördernder automatischer Gedanken und kognitiver Verzerrungen bzw.

deprexis

Verwalten Dr. Müller

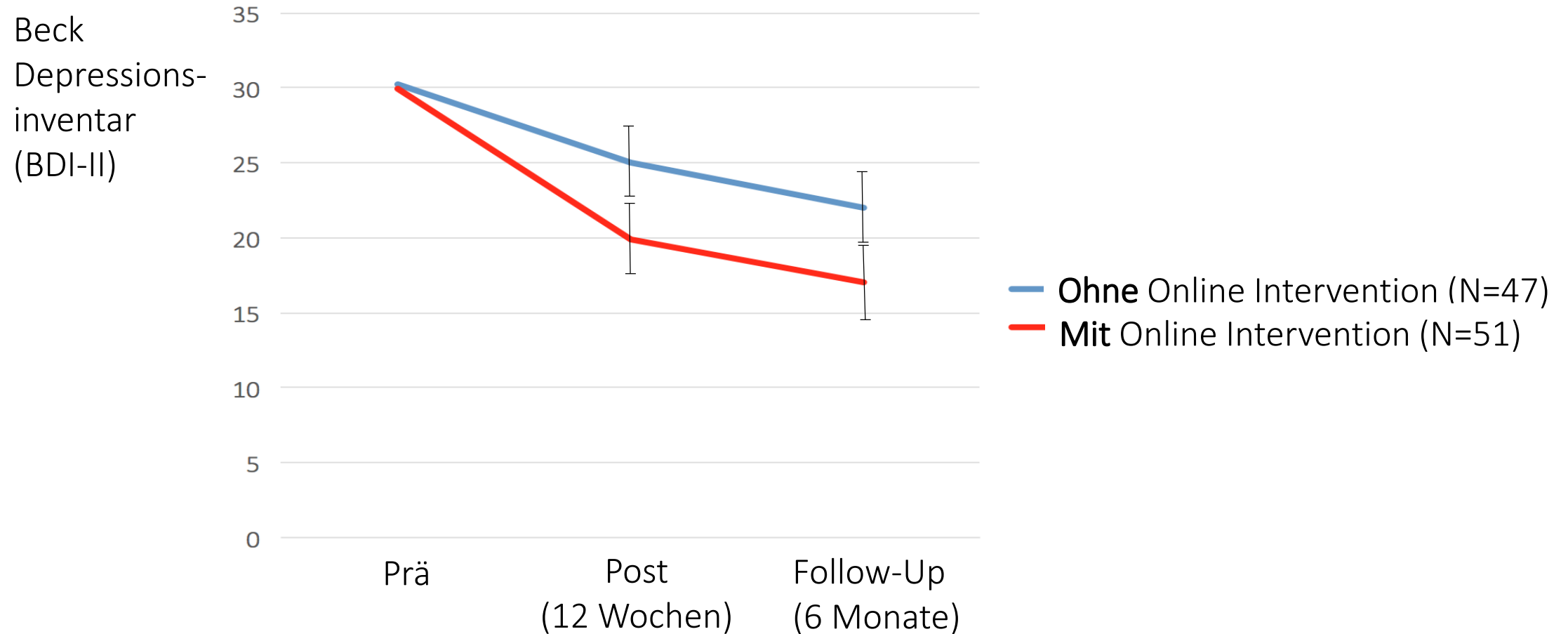
c.o.rinnadeprexis@gmail.com

Zurück zur Übersicht



BLENDED PSYCHOTHERAPIE

Randomisierte Studie in der ambulanten Routinepraxis

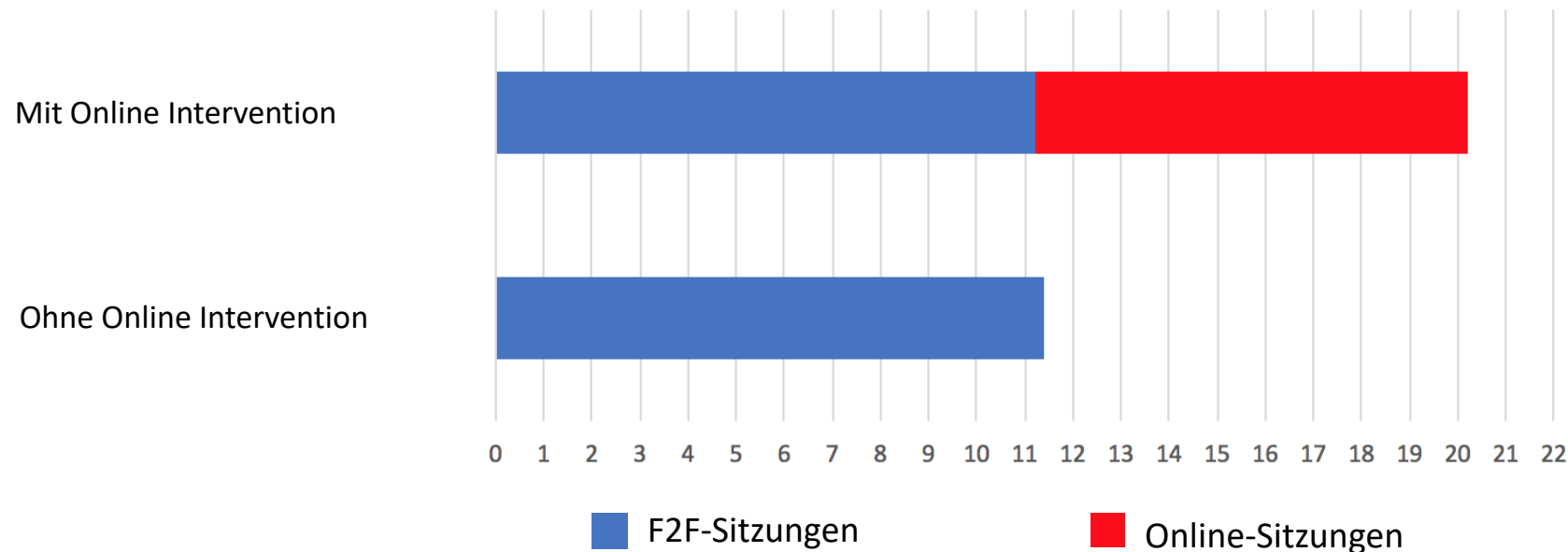


Berger, T., Krieger, T., et al. (2018). Evaluating an e-mental health program („deprexis“) as adjunctive treatment tool in psychotherapy for depression: Results of a pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 227, 455-462.

BLENDEN PSYCHOTHERAPIE

Randomisierte Studie in der ambulanten Routinepraxis

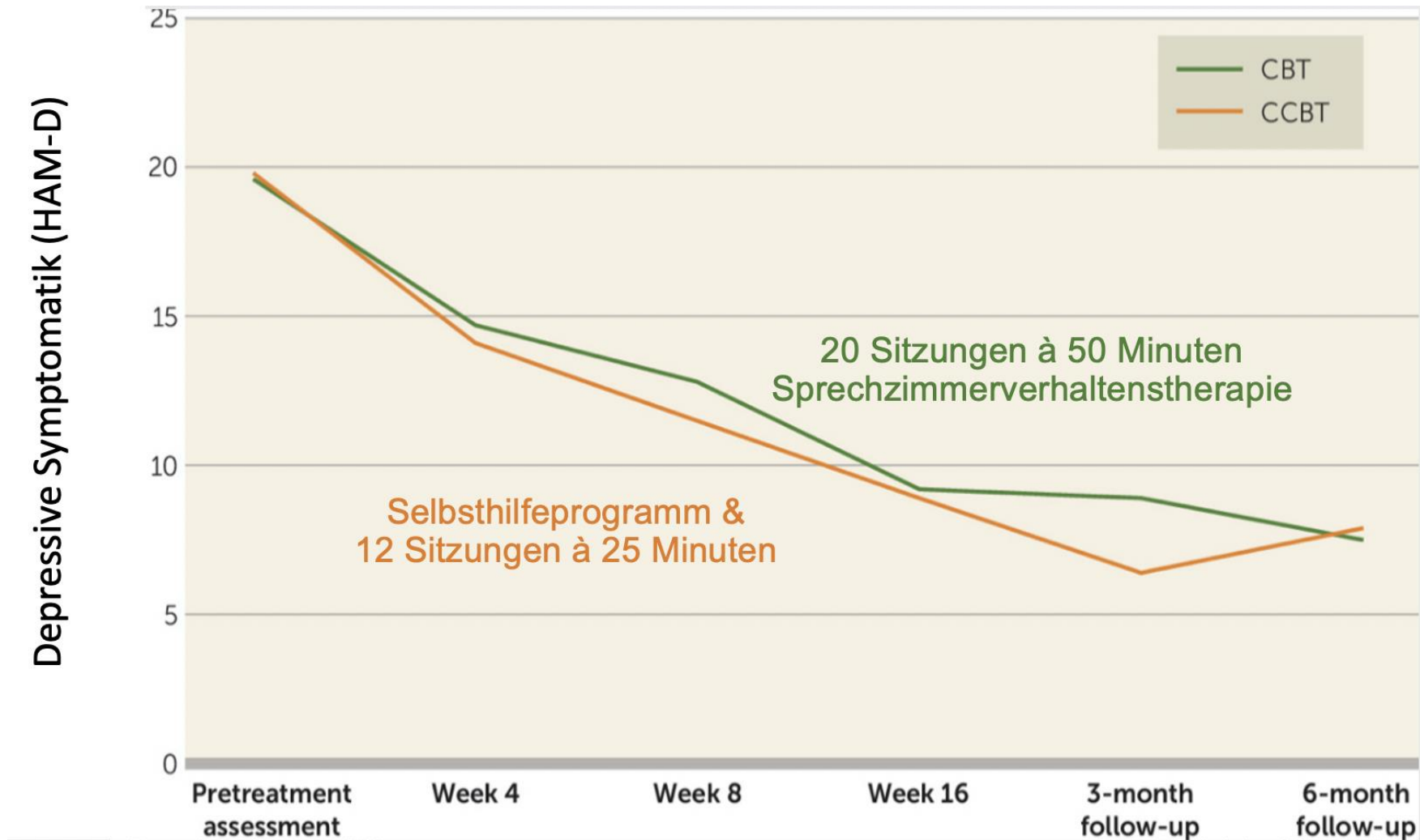
Anzahl „Sitzungen“ nach 12 Wochen



Berger, T., Krieger, T., et al. (2018). Evaluating an e-mental health program („deprexis“) as adjunctive treatment tool in psychotherapy for depression: Results of a pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 227, 455-462.

BLENDED PSYCHOTHERAPIE

Ersetzen von Therapiesitzungen



ZWEI WELTEN DER APPS

Kommerzielle App-Store-Welt

- Leicht verfügbar
- Nicht evidenzbasiert
- Oft schlechte Qualität

(Terhorst et al., 2018, Weisel et al. 2019)



Evidenzbasierte App-Welt

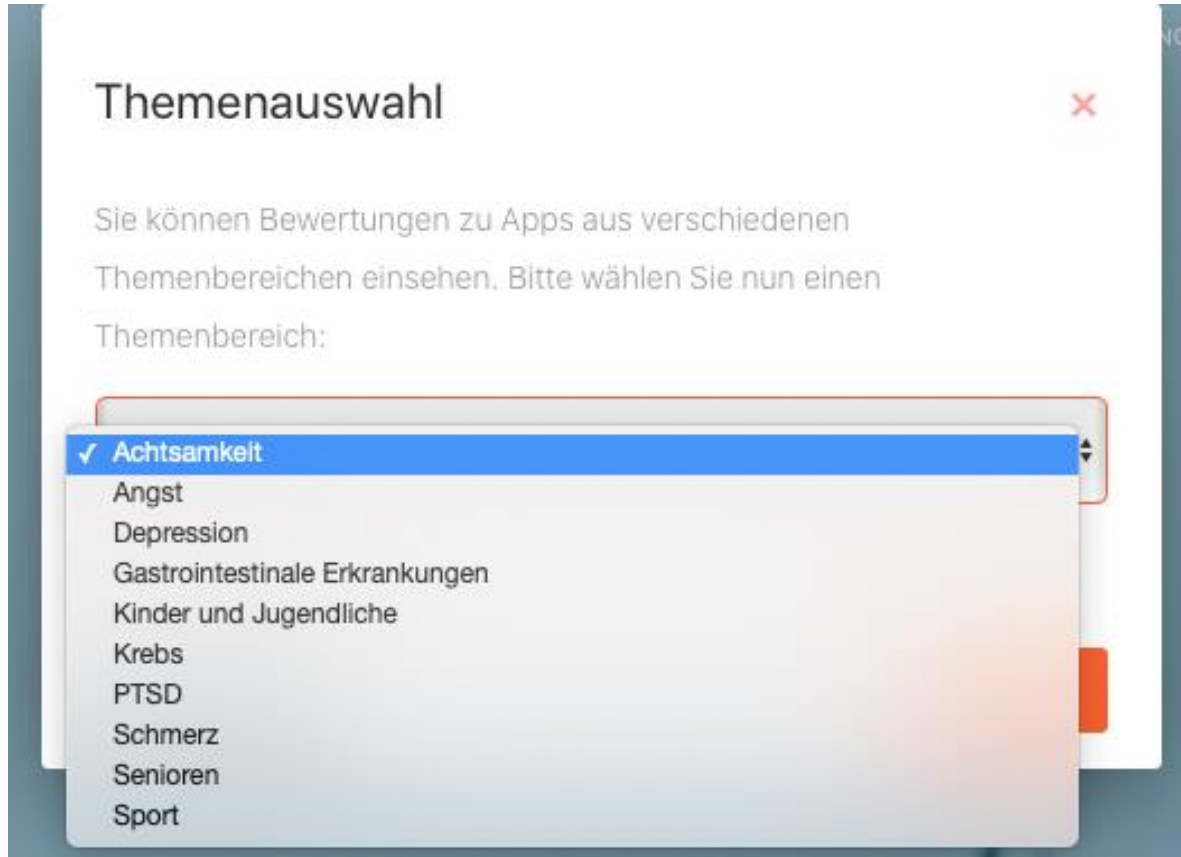
- Von Universitäten, öffentlichen Einrichtungen etc. entwickelt
- Außerhalb von Studien oft nicht leicht verfügbar
- In einzelnen Ländern in Routinepraxis implementiert

J Consult Clin Psychol. 2018 Jun;86(6):493-504. doi: 10.1037/ccp0000301.

A mobile app for social anxiety disorder: A three-arm randomized controlled trial comparing mobile and PC-based guided self-help interventions.

Stolz T¹, Schulz A¹, Krieger T¹, Vincent A¹, Urech A¹, Moser C¹, Westermann S¹, Berger T¹.

APP-BEWERTUNGSSYSTEME



➤ www.mhad.science
(Bewertungssystem der Universität Ulm)

APP-BEWERTUNGSSYSTEME



STIMMUNGSTAGEBUCH BETA

"Diese App erhält von unseren Experten eine Gesamtbewertung von..."

4.4

ANBIETER/STORE

Google Play

KATEGORIE

N/A

ENTWICKLER

Jonathan Sautter

ⓘ Die folgenden Informationen wurden für den Suchbegriff **Depression** gefunden. Es ist möglich, dass sich die Daten inzwischen geändert haben. [Kontaktieren](#) Sie uns bei Fragen oder Anregungen.

PREIS

Kostenlos

VERSION

0.2.8

SPRACHE



USER-STERNE-RATING

4.3

ANZAHL DER USER-WERTUNGEN

346

[Zum Anbieter](#)

Bitte beachten Sie auch die Hinweise unter [Weitere Informationen](#).



JONATHAN SAUTTER / [WEBSITE](#)

(Bewertungssystem der Universität Ulm)



Auf dem Internet weiss niemand,
dass Du ein Hund bist

QUALITÄTSSTANDARDS FSP/FMPP

(mit google leicht zu finden)

- Identifikation/Professionalität Anbieter
- Transparenz des Angebotes
- Transparenz der Kosten
- Angaben zu Indikation und Kontraindikation
- Angaben zum Umgang mit akuten Krisen / Suizidalität
- Angaben zu Vertraulichkeit und Datenschutz

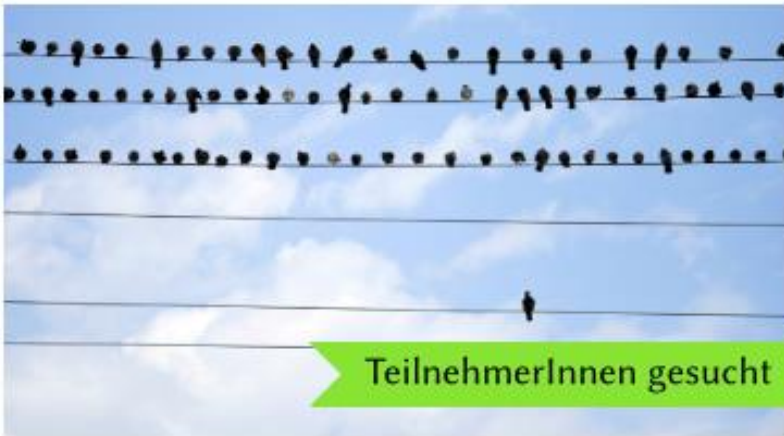
FAZIT

- Seriöse Online Selbsthilfeprogramme sind in der Regel wirksam
- Wirksamkeit hängt von der persönlichen Unterstützung und dem Implementierungskontext ab
- Hilfreich um viele Betroffene zu erreichen und Versorgungslücken zu schliessen (dieser scheinbar offensichtliche Punkt ist allerdings noch nicht belegt!)
- Trade off zwischen Wirksamkeit und Reichweite
- Blended Behandlungen besonders vielversprechend
- In der Schweiz noch nicht wie in anderen Ländern in die Routinepraxis implementiert

Aktuelle Studien an der Universität Bern

(Teilnahme kostenlos)

SOLUS:
Internet-basierte
Selbsthilfe
bei
Einsamkeit



SOPHIE
Online-Intervention
bei sozialen Ängsten
im Jugendalter



Online-Intervention gegen
soziale Ängste
im Erwachsenenalter



www.online-therapy.ch