EINSATZ VON SMARTPHONE-APPS BEI PSYCHISCHEN STÖRUNGEN

Schneller entwickelt als untersucht

Smartphone-Apps können die Rolle von „Hilfsassistenten" in der Psychotherapie einnehmen, die nicht viel Aufwand benötigen und vor allem von jüngeren Patienten schnell akzeptiert werden. Doch weder Nutzen noch Qualität der kleinen Anwendungsprogramme sind ausreichend untersucht.

Smartphone-Apps können einen unkomplizierten, niedrigschwelligen Einstieg in eine Behandlung ermöglichen.

Foto: Fotolia/ivey

Smartphones und andere Mobilgeräte erfreuen sich steigender Beliebtheit. Insbesondere für die jüngeren Generationen sind sie zu unverzichtbaren Begleitern geworden, da sie Information, Kommunikation und Unterhaltung in einem bieten. Für die Mobilgeräte gibt es kleine Anwendungsprogramme (engl.: Applications, kurz: Apps), die nützliche Funktionen bieten. Im Gesundheitsbereich werden Apps unter anderem von verschiedenen Krankenkassen zur Verfügung gestellt. Die thematische Bandbreite an Gesundheits-Apps ist groß und reicht von Bewegung und Fitness über Ernährung, Schwangerschaft und Schmerzmanagement bis hin zu Yoga. Im Bereich psychischer Gesundheit sind unter anderem Apps zu Stress *(Kasten)*, Entspannung, Süchten (Nikotin, Alkohol) und Stimmungsmonitoring für jedermann frei verfügbar.

Apps zu psychischen Störungen werden erprobt

Darüber hinaus wurden in den letzten Jahren Apps entwickelt, die zur Behandlung psychischer und psychiatrischer Erkrankungen wie etwa Depressionen, Essstörungen, Ängste, Zwänge, posttraumatische Belastungsstörung, bipolare Störungen, Borderline-Persönlichkeitsstörung, Psychosen oder Schizophrenie eingesetzt werden können. Sie wurden bisher allerdings nur im Rahmen von wissenschaftlichen Studien an Universitäten und Kliniken erprobt und sind noch nicht öffentlich zugänglich.

Zu Beginn der Anwendung wird ein Nutzer aufgefordert, verschiedene Informationen zu seiner Person einzugeben. Der Nutzer macht zum Beispiel Angaben zu Alter, Geschlecht, Ruhepuls oder zu bestimmten Gewohnheiten. Er individualisiert auf diese Weise die Anwendung und erhält künftig von der App Tipps oder Analysen, die auf ihn persönlich abgestimmt sind. Im weiteren Verlauf der Anwendung wird der Nutzer aufgefordert, in regelmäßigen Abständen neue Daten einzugeben, etwa in welcher Stimmung er gerade ist, ob er sich einsam fühlt oder ob er unter wiederkehrenden Erinnerungen leidet. Die Dateneingabe wird dem Nutzer durch Skalen oder andere Grafikelemente erleichtert. Außerdem wird er regelmäßig an die Dateneingabe erinnert. Es gibt auch Apps, die eigenständig Daten erheben. Beispielsweise trägt ein Nutzer ein Armband, einen Bauchgurt oder andere Messgeräte am Körper, die fortwährend Puls, Hauttemperatur und -widerstand, Schweißbildung, Blutdruck und andere Werte erfassen und diese Informationen an das Mobilgerät übermitteln. Werden bestimmte kritische Werte erreicht, stellt die App fest, dass der Nutzer beispielsweise gestresst ist oder kurz vor einem Rückfall steht. Sie gibt dann ein Alarmsignal ab und liefert Tipps, wie sich der Nutzer verhalten soll, damit sich seine Werte wieder normalisieren, etwa mit Hilfe von Entspannungsverfahren. Einige Apps bieten zudem die

Möglichkeit, eine Verbindung zu einer Anlaufstelle oder einem Ansprechpartner herzustellen.

Wird eine Verhaltensänderung angestrebt, dann erinnern Apps an die regelmäßige Ausführung von Übungen (meist basierend auf kognitiver Verhaltenstherapie), geben Hinweise und Ratschläge und regen den Nutzer an, sich sozial oder sportlich zu betätigen. Darüber hinaus liefern sie aktuelle Fakten und Informationen zum jeweiligen Problembereich, erstellen verschiedene Profile, zeigen dem Nutzer den aktuellen Stand seiner Selbsttherapie, loben ihn für Fortschritte und motivieren ihn, sich noch mehr anzustrengen oder durchzuhalten. „Apps unterstützen den Nutzer darin, Stimmungen, Symptome und Körpersignale zu beobachten, aufzuzeichnen und richtig zu deuten", erklären Psychologen um Sylvia Kauer vom Royal Children's Hospital in Parkville (Australien). Dadurch verbessern Apps die Fähigkeit des Nutzers zur Emotionsregulation, zur Selbstwahrnehmung und zum Selbstmanagement von psychischen Problemen.

Apps werden zurzeit schneller entwickelt und verbreitet als untersucht. Dennoch gibt es bereits einige Studien zum aktuellen Erkenntnisstand über die Vor- und Nachteile von Apps. So ist beispielsweise davon auszugehen, dass Apps hilfreich sein können, wenn es darum geht, Menschen mit psychischen Problemen oder Störungen an eine fachgerechte Behandlung heranzuführen. Denn sie bieten einen unkomplizierten, niedrigschwelligen Einstieg sowohl bei nichtklinischen als auch bei behandlungsbedürftigen psychischen Problemen und sind zumeist darauf angelegt, das Verhalten des Nutzers positiv zu verstärken; manche setzen sogar Comics, Videos und witzige Sprüche ein, damit auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Einstiegsproblemen und negativen Erfahrungen wird somit in einem gewissen Sinne vorgebeugt. Apps eignen sich dazu, Wartezeiten auf einen Therapieplatz sinnvoll zu nutzen, eine Psychotherapie zu unterstützen und den Patienten bei den therapeutischen Hausaufgaben zu assistieren. Sie sind kostengünstig und einfach zu handhaben, setzen lediglich minimale Computerkenntnisse und eine Internetverbindung voraus und können jederzeit von jedem Ort der Welt abgerufen und angewendet werden – auch in Notfällen oder anderen außergewöhnlichen und belastenden Situationen. „Apps kommen dem Bedürfnis vieler Patienten nach, selbst etwas zu tun und sich eigenständig zu informieren, zu vernetzen und interaktiv zu betätigen", sagen klinische Psychologen um David Luxton von der University of Kansas (USA). Hinzu kommt, dass sich Apps gut in den Alltag integrieren lassen, für jede Altersgruppe geeignet sind und Selbsthilfe auch für Menschen mit niedrigem Einkommen, mit eingeschränkter Mobilität oder in psychotherapeutisch unterversorgten Gegenden zugänglich machen. Vor allem aber bieten sie ständigen und unbegrenzten therapeutischen Service.

Apps kommen dem Bedürfnis vieler Patienten nach, selbst etwas zu tun und sich eigenständig zu informieren, zu vernetzen und interaktiv zu betätigen.

Trotz solcher Vorteile kann zu ihrer Nutzung nicht uneingeschränkt geraten werden, weil sie eben noch nicht gut genug untersucht sind. Im Hinblick auf ihren Anwendungsbereich ist zu vermuten, dass sie sich lediglich zur Selbsthilfe bei einfach zu lösenden Problemlagen und bei gering bis mittel ausgeprägten psychischen Störungen eignen. Auch ist davon auszugehen, dass sie sich nicht bei jeder Störung und jedem Patienten einsetzen lassen. Da Apps leicht zugänglich sind, besteht die Gefahr, dass sich eine Selbstbedienungsmentalität breitmacht, die dazu führt, dass Menschen mit psychischen Störungen alles Mögliche ausprobieren, aufgrund zum Teil negativer Erfahrungen zu der Meinung gelangen, dass Psychotherapie ohnehin nichts hilft und infolgedessen gar nicht erst versuchen, sich professionelle Hilfe zu suchen. Ungelöst ist auch die Frage, wie Therapeuten den Einsatz von Apps und anderer moderner Technologien abrechnen können. Ein Problem ist zudem die Qualitätsbeurteilung. Es gibt zurzeit keine Instanz, die Gesundheits-Apps unabhängig und systematisch registriert, kontrolliert und zertifiziert, und es muss auch kein Nachweis über die Wirkungsweisen und Gefahren von Apps erbracht werden, so dass über die Qualität und Wirksamkeit einzelner Apps kaum etwas gesagt werden kann (eine erste Orientierung bietet künftig zum Beispiel eine Gesundheits-App-Plattform des Zentrums für Telematik und Telemedizin im Rahmen der Landesinitiative eGesundheit.nrw). Und schließlich gibt es

APP GEGEN STRESS

Die Regulation von Emotionen und Stimmungen kann dazu beitragen, Stress und stressbedingte körperliche Erkrankungen zu vermeiden. Amerikanische Psychologen um Margaret Morris von der Digital Health Group des kalifornischen Halbleiterherstellers Intel in Hillsboro (Oregon, USA) haben eine App entwickelt, um beruflichen Stress abzubauen. Getestet wurde die App von acht Berufstätigen, die unter Frust im Büro, Ärger mit dem Chef und Spannungen im Kollegenkreis litten. Die App forderte die Probanden mehrmals am Tag auf, ihre Stimmung in einer Skala einzutragen und wies die Probanden in kognitiv-behaviorale Techniken und Entspannungsverfahren ein. Auf diese Weise wurden die Probanden sich ihrer Gefühle und Gedanken bewusster und lernten, mit Stress konstruktiv umzugehen, indem sie sich zum Beispiel regelmäßig entspannten, Stressauslöser umdeuteten oder offener über ihre Gefühle und Probleme sprachen.

Die App ist nur für die Forschung entwickelt worden und steht (noch) nicht für die Öffentlichkeit zum Herunterladen zur Verfügung.

auch noch zahlreiche ethische, datentechnische und rechtliche Hindernisse und Fragen, die noch nicht geklärt oder befriedigend gelöst wurden.

Auch wenn es berechtigte Bedenken gegen „Psychotherapie per Smartphone" gibt, ist der App-Boom nicht aufzuhalten und sollte nach Meinung von klinischen Psychologen um Alison Eonta von der Virginia Commonwealth University (USA) von Psychotherapeuten konstruktiv für die Behandlung psychischer Erkrankungen genutzt werden. Apps können die Rolle von „Hilfsassistenten" in der Psychotherapie einnehmen, die nicht viel Aufwand benötigen und von vielen Patienten, insbesondere von den jüngeren Generationen, schnell akzeptiert werden. Ein vertrautes Gerät in eine Therapie zu integrieren kann bedeuten, dass Patienten die Therapie eher annehmen und dabei bleiben und dass sie nebenbei lernen, sich bis zu einem gewissen Grad in psychischen Krisen selbst zu helfen, sowohl während der Therapie als auch danach. Apps können somit die Effizienz einer Therapie erhöhen und ihre Wirksamkeit verlängern. ■

Dr. phil. Marion Sonnenmoser

LITERATUR

1. Eonta A, Christon L, Hourigan S, Ravindran N, Vrana S, Southam-Gerow M: Using everyday technology to enhance evidence-based treatments. Professional Psychology 2011; 42(6): 513–20.
2. Kauer S, Reid S, Crooke A et al.: Self-monitoring using mobile phones in the early stages of adolescent depression. Journal of Medical Internet Research 2012; 14(3): 19–35.
3. Luxton D, McCann R, Bush N, Mishkind M, Reger G: mHealth for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral healthcare. Professional Psychology 2011; 42(6): 505–12.
4. Morris M, Aguilera A: Mobile, social, and wearable computing and the evolution of psychological practice. Professional Psychology 2012; 43(6): 622–6.
5. Morris M, Kathawala Q, Leen T et al.: Mobile therapy: Case study evaluations of a cell phone application for emotional self-awareness. Journal of Medical Internet Research 2010: 12(2): 33–50.
6. Preziosa A, Grassi A, Gaggioli A, Riva G: Therapeutic applications of the mobile phone. British Journal of Guidance and Counselling 2009; 37(3): 313–25.