

Wie digitale Apps bei psychischen Problemen unterstützen können

Von [Mascha Kurpicz-Briki \(BFH Technik & Informatik\)](#) | [1 Kommentar](#)

Verschiedene Mental Health Apps wurden entwickelt, um klinische Fachpersonen und Patient*innen zu unterstützen. Was ist heute schon möglich und was hat das mit Augmented Intelligence zu tun?

In der Schweiz berichteten 2017 25.9% der Schweizer Bevölkerung von milden, 5.9% von mittelschweren und 2.8% von schweren Depressionssymptomen; ein Anstieg im Vergleich zur vorherigen Erhebung von 2012 [1]. Schätzungen zufolge gibt es bei 7.8% der Schweizer Bevölkerung einen ungedeckten Bedarf an psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlungen, was knapp 0,7 Mio. Menschen entspricht [2]. In Deutschland liegt die Wartezeit für eine Psychotherapie im Schnitt bei 6 Monaten [3], eine lange Zeit, in welcher Patient*innen unbehandelt bleiben, obwohl die Kapazitäten in den letzten Jahren ausgebaut wurden. Durch den Einsatz digitaler Technologien kann diese Zeit überbrückt werden.

Ein Beispiel dafür sind die sogenannten Mental Health Apps. In den USA stiessen insbesondere die Chatbots Woebot und Noni auf Erfolg [4], da sie die Probleme der fehlenden Zeit, fehlenden Therapieangebote und der Kostenfrage (z.B. bei fehlender Versicherungsdeckung) adressieren. Der Woebot [5] wurde von Psycholog*innen der Universität Stanford programmiert, mit dem Ziel, Student*innen und Doktorierende in Hinblick auf Angststörungen oder Depressionen zu unterstützen. Der Chatbot meldet sich regelmässig, fragt nach dem aktuellen Befinden und gibt Tipps, welche die Laune verbessern sollen. Zum Beispiel, indem er vorschlägt, drei Dinge zu nennen, die gut gelaufen sind; oder drei Stärken zu identifizieren.

Wissenschaftliche Studien

Eine Studie [6] hat gezeigt, dass solche Anwendungen durchaus einen messbaren Nutzen haben können. Die Teilnehmenden wurden in zwei Gruppen unterteilt – die eine Gruppe nutzte den Woebot und die andere Gruppe erhielt ein e-Book mit Anleitungen zur Selbsthilfe. Die Teilnehmenden wurden am Anfang und nach 2-3 Wochen mittels Fragebögen aus der klinischen Psychologie für Depression und Angststörungen getestet. Während bei beiden Gruppen eine Reduktion der Angststörungen festgestellt wurde, konnte insbesondere für Depression ein Rückgang der Symptome nur bei der Woebot Gruppe gemessen werden.

Eine ähnliche Studie wurde in Deutschland durchgeführt [7], für das Produkt moodgym [8]. Dieses computergestützte, interaktive und leicht verständliche Trainingsprogramm dient der Vorbeugung und Verringerung von depressiven Symptomen. Ursprünglich wurde moodgym in Australien entwickelt, aber mittlerweile auf diverse Sprachen übersetzt, unter anderem auch deutsch. Auch in dieser Studie wurde festgestellt, dass die Nutzung internetbasierter Selbstmanagementprogramme eine vielversprechende Massnahme gegen depressive Symptome als Zusatz zu einer stationären Versorgung sein kann.

Mittlerweile gibt es zahlreiche solcher Anwendungen auf dem Markt: somnio [9] unterstützt Personen mit Insomnie, und wurde in Deutschland vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte geprüft und zugelassen. Dies ist möglich auf Grund des Digitale-Versorgung-Gesetzes, welches im Dezember 2019 in Kraft getreten ist und die Digitalisierung im Gesundheitswesen vorantreiben soll [10]. Ein weiteres Beispiel ist auch deprexis zur Unterstützung bei Depression, Burnout und Angststörungen, bei welchem auch durch Studien gezeigt werden konnte, dass es den Therapieerfolg verbessern kann [11] [12].

Limitationen und Risiken

Wie bei vielen anderen Produkten gibt es solche Apps in verschiedenen Qualitätsstufen. Während einige Apps auf klinischen Studien und Erfahrungen aus der Therapie aufbauen, sind daneben noch andere Apps auf dem Markt verfügbar. Auch die Frage nach dem Datenschutz stellt sich. Insbesondere können beispielsweise die Apps Pocketcoach und Woebot auch ohne Registration verwendet werden, während andere Applikationen beispielsweise den Facebook Messenger als Plattform benutzen [13], was die Frage aufwirft, wie und wozu diese Chatverläufe dann gespeichert werden.

Augmented Intelligence – kein Ersatz für Therapie

Während solche Technologien durchaus sehr erfolgreich zur Unterstützung von Patient*innen während der Wartezeit für einen Therapieplatz oder parallel zu einer Therapie sein können, so muss beachtet werden, dass diese die Therapie oder das Erstellen einer Diagnose nicht ersetzen können. Darauf weist unter anderem auch der Woebot am Anfang der Unterhaltung hin. Expert*innen sind sich ausserdem weitgehend einig, dass solche Tools nicht dafür sorgen dürfen, dass sie Betroffene weiter sozial isolieren, sondern sollten diese eher dazu inspirieren, mit anderen Personen in Kontakt zu treten, da der Chatbot keine emotionale Beziehung bieten kann [4].

Wie auch in anderen Bereichen reden wir daher von Augmented Intelligence statt Artificial Intelligence. Die innovativen Technologien und Tools unterstützen den Menschen anstatt ihn zu ersetzen, und erweitern seine Fähigkeiten. Während sie dem Patienten helfen, sich selber besser zu reflektieren, helfen Sie der Therapeutin bei einer effizienten Beratung und Unterstützung ihrer Patient*innen.

Referenzen

1. Schuler et al (2020). Psychische Gesundheit in der Schweiz. *Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, OBSAN Bericht 15/2020*.
2. Künzi, K., Stocker, D. & Schläpfer, D. (2020). Volkswirtschaftlicher Nutzen des Anordnungsmodells und damit eines niederschwelligeren Zugangs zu ambulanter Versorgung bei psychischen Erkrankungen. Bern: Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen.
3. Ute Eppinger, Stress und depressive Verstimmung: Was Mental Health Apps für die Versorgung leisten – und welche Fragen offen sind, Medscape, 2021, <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4910308> [<https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4910308>] (letzter Zugriff 5.11.21)
4. Ute Eppinger, Mit Artificial Intelligence gegen Depressionen und Angstzustände: Was kann „Dr. Bot“ leisten?, Medscape, 2018 <https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4906868> [<https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4906868>] (letzter Zugriff 5.11.21)
5. Christiane Löll, Woebot – Kann ein Kummer-Chatbot bei Depressionen helfen?, Geo Magazin, 2017 <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/17146-rtkl-woebot-kann-ein-kummer-chatbot-bei-depressionen-helfen> [<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/17146-rtkl-woebot-kann-ein-kummer-chatbot-bei-depressionen-helfen>] (letzter Zugriff 5.11.21)
6. Fitzpatrick KK, Darcy A, Vierhile M, Delivering Cognitive Behavior Therapy to Young Adults With Symptoms of Depression and Anxiety Using a Fully Automated Conversational Agent (Woebot): A Randomized Controlled Trial, *JMIR Ment Health* 2017;4(2):e19
7. Dorow, M., Stein, J., Foerster, F., Loebner, M., Franz, M., Guenther, R., ... & Riedel-Heller, S. G. (2017). Implementation of the Internet-Based Self-Management Program» moodgym» in Patients with Depressive Disorders in Inpatient Clinical Settings-Patient and Expert Perspectives. *Psychiatrische Praxis*, 45(5), 256-262.
8. <http://www.moodgym-deutschland.de/was-ist-moodgym/> [<http://www.moodgym-deutschland.de/was-ist-moodgym/>]

9. <https://somn.io/fachpersonen/> [<https://somn.io/fachpersonen/>]
10. <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/e-health-trends/digitale-gesundheit-was-aendert-das-digitale-versorgung-gesetz> [<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/e-health-trends/digitale-gesundheit-was-aendert-das-digitale-versorgung-gesetz>]
11. Berger, T., Krieger, T., Sude, K., Meyer, B., & Maercker, A. (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.
12. Meyer, B., Bierbrodt, J., Schröder, J., Berger, T., Beevers, C. G., Weiss, M., ... & Klein, J. P. (2015). Effects of an Internet intervention (Deprexis) on severe depression symptoms: Randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 2(1), 48-59.
13. Andreas Grote, Apps gegen Depression und Ängste – Was Dr. Chatbot kann – und was nicht, *Beobachter*, 2021 <https://www.beobachter.ch/gesundheit/medizin-krankheit/apps-gegen-depressionen-und-angste-was-dr-chatbot-kann-und-was-nicht> [<https://www.beobachter.ch/gesundheit/medizin-krankheit/apps-gegen-depressionen-und-angste-was-dr-chatbot-kann-und-was-nicht>] (letzter Zugriff 5.11.21)

AUTOR/AUTORIN: MASCHA KURPICZ-BRIKI



Dr. Mascha Kurpicz-Briki ist Professorin für Data Engineering am Institute for Data Applications and Security IDAS der Berner Fachhochschule. Sie beschäftigt sich in ihrer Forschung unter anderem mit dem Thema Fairness und der Digitalisierung von sozialen und gesellschaftlichen Herausforderungen.

[Posts von Mascha Kurpicz-Briki](#)

[PDF erstellen](#)

Ähnliche Beiträge

[Künstliche Intelligenz mitgestalten – ein Beispiel aus der Pflege](#)

ANTWORT

CHRISTOPHER LUEG

25. November 2021 um 13:15

Vielleicht interessant: Thomas Berger (Uni Bern) aus der Referenzliste hat den Wissenschaftspreis Marcel Benoist fuer seine Arbeiten im Bereich der Online Psychotherapie erhalten <https://www.snf.ch/de/jmynadidwovMDnVx/news/der-wissenschaftspreis-marcel-benoist-geht-an-pionier-der-online-psychotherapie>

Antworten
