

Für Sie geklickt

AG Digitalisierung und E-Mental Health

Die Arbeitsgruppe „Digitalisierung und E-Mental Health“ des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen (BÖP) wurde ins Leben gerufen, um die vielfältigen Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung in der Psychologie zu adressieren. Durch Beratung, Begleitung und Vernetzung setzt sich die AG dafür ein, digitale Entwicklungen in der Psychologie qualitativ hochwertig, wissenschaftlich fundiert und ethisch verantwortungsvoll voranzutreiben.

Im Rahmen ihrer Arbeit setzt die AG einen Fokus auf die Recherche und Bewertung von digitalen Anwendungen (siehe Checkliste), um KollegInnen Orientierung und Unterstützung im Umgang mit E-Mental-Health-Tools zu bieten.

Ein Beispiel für eine qualitativ hochwertige und wissenschaftlich geprüfte digitale Anwendung ist das Selbsthilfeprogramm alkcoach.at.

alkcoach.at – Online-Selbsthilfeprogramm zur Reduktion des Alkoholkonsums

Hintergrund

Alkohol ist für viele Menschen ein alltäglicher Begleiter. Regelmäßiger Konsum kann gesundheitliche, soziale und psychische Probleme mit sich bringen. Für all jene, die ihren Konsum reduzieren oder ganz beenden möchten, bietet alkcoach.at eine wissenschaftlich fundierte, praktische Unterstützung.

Funktionen und Ablauf

Bei alkcoach.at handelt es sich um eine Webseite, die von jedem Gerät mit Internetzugang aus aufgerufen werden kann. Für den Login sind ein frei wählbarer Benutzername und eine E-Mail-Adresse erforderlich. Diese Angaben gewährleisten die Funktion eines automatisierten E-Coaches, der motivierende Nachrichten und Hilfestellungen sendet. NutzerInnen definieren zu Beginn ein persönliches Ziel – von moderater Reduktion bis hin zur vollständigen Abstinenz. Das Programm besteht aus acht Modulen und einem Konsumtagebuch. Die Module decken häufige Herausfor-

derungen wie Risikosituationen, Verlangen (Craving) und Rückfälle ab. Eine Besonderheit von alkcoach.at ist die Möglichkeit, eine virtuelle Begleitung auszuwählen. Diese BegleiterInnen sind fiktive Charaktere, die auf realitätsnahen Szenarien basieren.

Bei Bedarf können sich NutzerInnen jederzeit an das [alkcoach](https://alkcoach.at)-Fachteam des Instituts für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien wenden, wodurch eine Schnittstelle zur persönlichen Beratung gewährleistet ist.

In der Datenschutzerklärung wird detailliert erläutert, wie NutzerInnendaten geschützt und verarbeitet werden, um maximale Anonymität und Sicherheit zu gewährleisten.

Finanzierung und wissenschaftliche Basis

Das Programm ist vollständig kostenlos und wird vom Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien finanziert. Die österreichische Adaptation des ursprünglich schweizerischen Programms wurde durch den Dachverband österreichischer Sozialversicherungen ermöglicht.

Die Wirksamkeit von alkcoach.at wurde durch eine internationale, multizentrische, randomisiert-kontrollierte Studie überprüft. Die Studie untersuchte, wie sich der Alkoholkonsum von NutzerInnen des Programms im Vergleich zu einer Kontrollgruppe (Warteliste) verringert. Dabei nahmen 689 Personen aus Österreich, der Schweiz und Deutschland teil. Die Ergebnisse zeigten, dass die TeilnehmerInnen mit Hilfe von alkcoach.at ihren Konsum signifikant reduzieren konnten. Die Effekte blieben auch nach drei und sechs Monaten (moderat) bestehen, was die Nachhaltigkeit des Programms unterstreicht.

Fazit

Aus unserer Sicht kann alkcoach.at sowohl eigenständig genutzt als auch ergänzend zu einer psychologischen oder psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt werden, um diese zu begleiten und Ziele des Klienten/der Klientin zu unterstützen.

Weiterführende Literatur:

Baumgartner, C., Schaub, M. P., Wenger, A., Malischnig, D., Augsburger, M., Lehr, D. et al. (2021). „Take Care of You“ – Efficacy of integrated, minimal-guidance, internet-based self-help for reducing co-occurring alcohol misuse and depression symptoms in adults: Results of a three-arm randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*, 225, 108806. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.108806>

Für Sie geklickt von
Doris Malischnig
aus Wien

Lisa Göschlberger
aus Amstetten

Tab. 1: Checkliste für PsychologInnen zur fachlichen Qualitätsfeststellung von E-Mental-Health-Anwendungen

Psychologische Professionalität und Risikobewusstsein		
1. Beruht die Zielerreichung auf abgesicherten psychologischen Erkenntnissen und können diese durch empirische Befunde zur Effektivität der Maßnahme bestätigt werden?	Ja	Nein
2. Wird darauf hingewiesen, dass das Angebot keinen Ersatz für eine klinisch-psychologische, psychotherapeutische oder medizinische Behandlung darstellt?	Ja	Nein
3. Erfolgt eine klare Abgrenzung zwischen störungswertigen und nicht störungswertigen Einsatzzwecken?	Ja	Nein
4. Wird bei krankheitswertiger Symptomatik auf eine professionelle Behandlung (psychologisch, psychotherapeutisch, medizinisch-psychiatrisch) hingewiesen?	Ja	Nein
5. Gibt es im Kontext der Anwendung die Möglichkeit, Kontakt zu einem Psychologen/einer Psychologin oder einem Psychotherapeuten/einer Psychotherapeutin aufzunehmen?	Ja	Nein
6. Beinhaltet das Angebot klar definierte psychologische Interventionen mit einem zeitlichen Anfang und Ende?	Ja	Nein
7. Werden NutzerInnen in akuten Krisensituationen mit Verweisen oder Anleitungen unterstützt (z. B. wohin sie sich wenden können)?	Ja	Nein
8. Werden die NutzerInnen über mögliche Risiken (gesundheitlich, wirtschaftlich, sozial) aufgeklärt?	Ja	Nein
Wissenschaftliche Qualität und inhaltliche Validität		
1. Liegt mindestens eine randomisiert-kontrollierte Studie (RCT) zur Anwendung vor?	Ja	Nein
2. Sind Follow-up-Daten verfügbar?	Ja	Nein
3. Wurde die Adhärenz von NutzerInnen analysiert (z. B. durch Compliance-Rate oder Drop-out-Rate bei Abschluss der Intervention)?	Ja	Nein
4. Liegt eine Vergleichsstichprobe vor?	Ja	Nein
5. Ist die Stichprobengröße ausreichend groß (N > 50 pro Studienarm)?	Ja	Nein
6. Werden DSM- und/oder ICD-Kriterien/Diagnosen erhoben?	Ja	Nein
Allgemeine Rahmenbedingungen		
1. Gibt es ein Impressum und konkrete Kontaktdaten?	Ja	Nein
2. Müssen Sie ein Konto für die Verwendung der App anlegen?	Ja	Nein
3. Ist angegeben, welche Daten die Anwendung erhebt?	Ja	Nein
4. Wird die Funktion der App ausreichend beschrieben?	Ja	Nein
5. Wenn zutreffend: Sind kostenpflichtige Angebote gekennzeichnet?	Ja	Nein