

# Für Sie geklickt

## AG Digitalisierung und E-Mental Health

Die Arbeitsgruppe „Digitalisierung und E-Mental Health“ des Berufsverbandes der Österreichischen 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 legt die AG einen Fokus auf die Recherche und Bewertung digitaler Anwendungen (siehe Checkliste), um Kolleg\*innen Orientierung und Unterstützung im Umgang mit E-Mental-Health-Tools zu bieten.

Ein Beispiel für eine qualitativ hochwertige und wissenschaftlich geprüfte digitale Anwendung ist die deutsche Selbsthilfe-App COGITO.

## Selbsthilfe-App COGITO

### Hintergrund

Die Forschungsgruppe an der Universität Hamburg unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Steffen Moritz beschäftigt sich intensiv mit der Entwicklung und wissenschaftlichen Überprüfung psychologischer Interventionen. Ein besonderes Anliegen der Arbeitsgruppe ist es, digitale Selbsthilfeangebote wie COGITO evidenzbasiert zu gestalten, systematisch zu evaluieren und der Öffentlichkeit kostenfrei zur Verfügung zu stellen.

### Funktionen und Inhalte

Die mobile Anwendung COGITO (frühere Versionen: MKT & Mehr sowie Neustart) bietet eine Vielzahl von Selbsthilfeübungen zur Unterstützung bei psychischen Belastungen wie Niedergeschlagenheit, Einsamkeit oder eingeschränkter Impulskontrolle. Ziel ist es, das psychische Wohlbefinden zu steigern, das Selbstwertgefühl zu stärken und die Lebenszufriedenheit zu verbessern.

- **Übungen und Tools:** Die App bietet eine breite Palette an Übungen. Jede Übung beinhaltet eine kurze Erklärung zu ihrem Ziel, ihrer Durchführung und Anwendung im Alltag. Nutzer\*innen können aus

verschiedenen Themenbereichen wählen, darunter depressive Symptome, Schlafstörungen, Zwangserkrankungen, Psychosen, Glücksspielverhalten und chronische Schmerzen.

- **Benutzerfreundlichkeit:** Nutzer\*innen können die Übungen als Favoriten markieren oder individuell anpassen und erhalten täglich zwei neue Übungen. Die individuell einstellbaren Erinnerungsfunktionen sorgen dafür, dass die Nutzer\*innen regelmäßig an ihre Übungen erinnert werden. Die App fördert die Nutzung durch Belohnungen wie Abzeichen für fortlaufende Anwendung. COGITO ist aktuell in 13 Sprachen verfügbar.
- **Datenschutz:** Die App erhebt keinerlei persönliche Daten und kann anonym genutzt werden.

### Wissenschaftliche Studien

Die Übungen basieren auf wissenschaftlich fundierten, evidenzbasierten Ansätzen, insbesondere aus der kognitiven Verhaltenstherapie und dem Metakognitiven Training (MKT). COGITO wurde auf Basis mehrerer Studien kontinuierlich weiterentwickelt. In der aktuellsten Untersuchung (Moritz et al., 2024) zeigten Teilnehmende der Allgemeinbevölkerung nach sechs Wochen regelmäßiger Nutzung signifikante Verbesserungen in Bezug auf Selbstwertgefühl, depressive Symptome, Ängste und Lebensqualität im Vergleich zu einer Wartekontrollgruppe.

Auch frühere Studien lieferten vielversprechende Ergebnisse – etwa bei Studierenden mit psychischen Belastungen oder Patient\*innen nach stationärer Behandlung.

### Finanzierung

Die Finanzierung erfolgt über freiwillige Spenden sowie durch die Unterstützung der Techniker Krankenkasse und der Stiftung „füreinander“.

### Hinweise zur Nutzung

- **Kein Ersatz für Psychotherapie:** COGITO ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder klinisch-psychologische Behandlung. Die App dient als Unterstützung und ergänzende Hilfe, insbesondere in der Prävention und Nachsorge. Sie erleichtert die

Aufrechterhaltung erlernter Strategien und eignet sich dank ihrer einfachen Nutzung am Smartphone sowohl therapiebegleitend als auch unabhängig davon.

- **Keine Diagnostik:** Die App bietet keine Diagnostik oder Anamnese und ist nicht für akute Krisensituationen geeignet.

## Fazit

Die COGITO-App stellt ein hervorragendes Beispiel für eine qualitativ hochwertige digitale Selbsthilfe dar. Sie bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, das eigene mentale Wohlbefinden zu fördern, und kann sowohl eigenständig als auch ergänzend zu einer psychologischen oder psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt werden. Dank ihrer evidenzbasierten Ansätze und benutzerfreundlichen Funktionen ist die App besonders für Menschen geeignet, die ihre psychische Gesundheit langfristig stärken und stabilisieren möchten.

Eine spezielle Version der App – COGITO Kids – wurde für Kinder und Jugendliche entwickelt.

Hinweis: Da die App in Deutschland entwickelt wurde, verweist sie bei Empfehlungen zu weiterführender Hilfe auf das deutsche Hilfesystem. Informationen zu österreichischen Beratungsstellen sind derzeit nicht enthalten.

## Weiterführende Literatur:

- Bruhns, A., Baumeister, A., Demeroutis, G., Jahn, H., Willenborg, B., Shaffy, A., Moritz, S. & Bücker, L. (2023). A mobile-based aftercare intervention to increase self-esteem in inpatients diagnosed with depression: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 33, 783-802.
- Bruhns, A., Lüdtkke, T., Moritz, S. & Bücker, L. (2021). A mobile-based intervention to increase self-esteem in students with depressive symptoms: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth uHealth*, 9, e26498. <https://mhealth.jmir.org/2021/7/e26498>.
- Lüdtkke, T., Pult, L. K., Schröder, J., Moritz, S. & Bücker, L. (2018). A randomized controlled trial on a smartphone self-help application (Be Good to Yourself) to reduce depressive symptoms. *Psychiatry Research*, 269, 753-762.
- Moritz, S., Grudzień, D., Gawęda, L., Aleksandrowicz, A., Balzan, R., Shaffy, A., Bruhns, A., Borsutzky, S. & Rolvien, L. (2024). A randomized controlled trial on COGITO, a free self-help smartphone app to enhance mental well-being. *Journal of Psychiatric Research*, 174, 254-257.

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/Theorien?	Ja	Nein
2. Können empirische Befunde/Studien die Effektivität der Anwendung bestätigen?	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