

Für Sie geklickt

AG Digitalisierung und E-Mental Health

Die Arbeitsgruppe „Digitalisierung und E-Mental Health“ des Berufsverbands der Österreichischen Psychologinnen und Psychologen (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 die Selbsthilfe-App „RheumaBuddy“.

App „RheumaBuddy“: Ein Schritt in die richtige Richtung – mit Entwicklungspotenzial

Die App „RheumaBuddy“, entwickelt in Kooperation mit der Österreichischen Rheumaliga, präsentiert sich als digitale Begleiterin für Menschen mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Ziel ist es, das Selbstmanagement der Betroffenen zu fördern, den Verlauf der Erkrankung besser zu dokumentieren und ärztliche Kontrolltermine optimal vorzubereiten. Die Idee, eine einfach zugängliche Anwendung zur Erfassung relevanter Symptome anzubieten, ist zweifellos begrüßenswert – dennoch zeigt die App in ihrer derzeitigen Form einige inhaltliche und wissenschaftliche Schwächen.

Stärken: Strukturierte Dokumentation und Alltagstauglichkeit

Die App überzeugt durch ihre intuitive Tagebuchfunktion, mit der zentrale medizinische und psychologische Parameter wie Schmerzen, Müdigkeit, Steifheit, Schlafqualität, körperliche Aktivität, aber auch Stress und Stimmung tagesaktuell auf einer visuellen Analogskala dokumentiert werden können. Ergänzend dazu gibt es eine Körperabbildung zur Erfassung schmerzender Gelenke sowie eine Statusgrafik, die einen Überblick über den Verlauf gibt. Auch die Möglichkeit, Kontrolltermine

gezielt vorzubereiten und Notizen direkt in die Konsultation mitzunehmen, ist aus Sicht des Alltagsmanagements äußerst nützlich.

Besonders positiv hervorzuheben ist, dass NutzerInnen nicht auf Notizzettel angewiesen sind, die leicht vergessen werden können – das Smartphone ist meist zur Hand. Die App kann damit dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Betroffenen im Umgang mit ihrer Erkrankung zu stärken.

Schwachpunkte: Vernachlässigung psychologischer Faktoren

Trotz dieser funktionalen Stärken bleibt der „RheumaBuddy“ inhaltlich einseitig auf medizinisch-symptomatische Aspekte fokussiert. Zwar werden Faktoren wie Stress oder Stimmung mit erhoben, jedoch bleibt unklar, inwiefern diese Daten systematisch interpretiert oder in konkrete Empfehlungen übersetzt werden. Die psychologische Dimension rheumatischer Erkrankungen – wie z. B. depressive Verstimmungen, Ängste, Krankheitsakzeptanz oder Copingstrategien – bleibt in der Anwendung weitgehend unberücksichtigt. Dabei ist gut belegt, dass psychosoziale Belastungsfaktoren nicht nur die Lebensqualität, sondern auch das Schmerzempfinden und den Krankheitsverlauf beeinflussen können.

Ein direkter Hinweis auf psychologische Unterstützungsangebote, etwa in Form von Linklisten zu Beratungsstellen oder psychoedukativen Inhalten, fehlt gänzlich. Auch die Community-Funktion, die grundsätzlich niederschwellige Vernetzung ermöglicht, ist aktuell unmoderiert und bietet keine strukturierte Möglichkeit zur fachlich gesicherten Beantwortung von Fragen – was angesichts möglicher Fehlinformationen ein potenzielles Risiko darstellt.

Wissenschaftliche Fundierung und Qualitätskriterien

Ein weiterer kritischer Punkt betrifft die wissenschaftliche Qualität und Validität der Anwendung: Es ist nicht ersichtlich, auf welchen wissenschaftlichen Modellen oder Evaluationsdaten die Erhebungsskalen und Verläufe beruhen. Auch fehlen Angaben zu psychometrischen Eigenschaften wie Reliabilität oder Sensitivität der Erfassungsinstrumente. Eine unabhängige Evaluation oder Veröffentlichung in Fachzeitschriften liegt – soweit ersichtlich – bislang nicht vor. Damit bleibt die Frage offen, ob die Anwendung über eine bloße Selbstbeobachtung hinaus einen messbaren Nutzen für das

Krankheitsmanagement bietet. Eine Anfrage bezüglich klinischer Nachweise hinter „RheumaBuddy“ an den Anbieter wurde leider bis Redaktionsschluss noch nicht beantwortet.

Fazit: Guter Ansatz mit Entwicklungspotenzial

Der „RheumaBuddy“ ist zweifellos ein sinnvoller erster Schritt zur Förderung des Selbstmanagements bei rheumatischen Erkrankungen. Die einfache Handhabung, die strukturierte Dokumentation und die Einbindung ärztlicher Termine machen die App zu einem hilfreichen Tool im Alltag vieler Betroffener. Allerdings zeigt sich ein deutliches Entwicklungspotenzial in Bezug auf psychologische Inhalte, wissenschaftliche Fundierung und professionelle Moderation der Community.

Um die App zu einem wirklich ganzheitlichen Begleiter zu machen, wären folgende Erweiterungen wünschenswert:

- Integration psychoedukativer Inhalte (z. B. zum Umgang mit chronischen Schmerzen, Stressbewältigung, Krankheitsakzeptanz),
- Hinweise auf psychologische Unterstützungsangebote,
- begleitende und transparente wissenschaftliche Evaluation,
- Moderation der Community durch Fachpersonen,
- Ausbau interaktiver Funktionen (z. B. individualisierte Rückmeldungen basierend auf den Tagebuchdaten).

In ihrer jetzigen Form erfüllt die App vor allem medizinische und organisatorische Funktionen – das ist hilfreich, aber nicht ausreichend. Eine Erweiterung um fundierte psychologische Komponenten wäre ein wichtiger nächster Schritt, um die Lebensrealität von Menschen mit Rheuma umfassender abzubilden und deren Gesundheitskompetenz ganzheitlich zu stärken.

Für Sie geklickt von
Mag.^a Jasmin Haberstroh
Lisa Göschlberger, MSc, BSc, BA

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 PsychologInnen oder PsychotherapeutInnen 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