salus klinik
Friedrichsdorf

Welche Hilfsangebote gibt es im Internet?

Dipl.-Psych. Dr. Nicole Wollmerstedt

salus klinik Friedrichsdorf

salus klinik Friedrichsdorf

Gliederung

1. Internetbasierte therapeutische Interventionen
2. Stand der Forschung - störungsübergreifend
3. Störungsspezifische Interventionen in Deutschland
4. Stand der Forschung - Alkohol
5. Fazit und Ausblick

1. Internetbasierte therapeutische Interventionen

Internetbasierte therapeutische Interventionen

Spektrum internetbasierter Anwendungen:

- **psychoedukative Intervention**
- **Prävention**
- **Behandlung**
- **Nachsorge**

Psychischen Störungen (z.B. Depression, Angst, kompli-zierte Trauer)

Körperlichen Erkrankungen (z.B. Schmerzen, Asthma, Diabetes)

Gesundheits- / Risikoverhaltens weisen (z.B. Ernährung, körperliche Aktivität, Alkoholkonsum)

Internetbasierte therapeutische Interventionen

Spektrum internetbasierter Anwendungen:

- **reine Kommunikations-anwendungen** (z.B. Therapie via E-Mail, Chat oder Video)
- **webbasierte Selbsthilfeprogramme** (ohne Kontakt zu Therapeuten)
- **therapeutenunterstützte Selbsthilfeprogramme** („guided self-help“)

Internetbasierte therapeutische Interventionen

www.beacon.anu.edu.au
Australische Web-Seite: Übersicht zu weltweit verfügbaren Programmen aus 40 thematischen Interventionsbereichen

https://www.beacon.anu.edu.au/categories

Startseite - Beratungsplattform... | Categories | Beacon

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Seite Sicherheit Extras

beacon 2.0

Search

Home

If you like Beacon, please consider taking this survey to help us improve the website. No thanks

Categories

- Alcohol
- Asthma
- Attention deficit hyperactivity disorder
- Autism Spectrum Disorder
- Bipolar Disorder
- Borderline Personality Disorder
- Cardiovascular disease
- Carers
- Depression
- Diabetes
- Eating Distress (Body image, Anorexia, Bulimia)
- Encopresis and Enuresis
- Epilepsy
- Gambling
- Generalised anxiety disorder
- Infertility
- Nutrition
- Obsessive compulsive disorder
- Pain
- Panic disorder
- Phobias
- Physical Health
- Physical activity
- Positive psychology
- Post traumatic stress disorder
- Psychosis
- Relationship issues
- Resilience
- Self Injurious Behaviour
- Sleep / insomnia
- Smoking
- Social anxiety
- Stress
- Stuttering
- Substance abuse
- Suicidal ideation
- Support
- Tinnitus
- Traumatic brain injury
- Weight and Obesity

About | Contact | Help | FAQ | Smiley Rating System | Privacy | Copyright disclaimer

DE

https://www.beacon.anu.edu.au/service/website/browse/23/Alc | Startseite - Beratungsplattform... | Alcohol Websites | Beacon

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Seite Sicherheit Extras

Search

Home Categories

If you like Beacon, please consider taking this survey to help us improve the website. No thanks

Alcohol Services

Websites | Mobile Applications (1) | Support Groups (0)

Filter by:

Target Audience (Show all) | Access Type (Show all) | Smiley Rating (Show all)

About the Smiley Rating

Alcohol eCHECKUP TO GO (formerly eCHUG)

Alcohol eCHECKUP TO GO is a subscription only, personalised, evidence-based prevention intervention for alcohol use. (English)

AlcoholEdu

AlcoholEdu is a commercially developed online alcohol prevention program used by colleges and universities across America. (English)

Check Your Drinking

Check Your Drinking is a brief online assessment of alcohol use. Users answer a series of questions to collect basic demographic data and information on alcohol consumption, drinking behaviour, and alcohol-related consequences. (English, French and Spanish)

Unitcheck

DE 15:57 08.11.2013

https://www.beacon.anu.edu.au/service/mobile/browse/23/Alc

Startseite - Beratungsplattform... | Alcohol Mobile Application...

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Seite Sicherheit Extras

Welcome **Nicbear** Logout

beacon 2.0

Search

Home | Categories

If you like Beacon, please consider taking this survey to help us improve the website. No thanks

Alcohol Services

Websites (32) | Mobile Applications | Support Groups (0)

Filter by:

Target Audience (Show all)

Mobile Platform (Show all)

Beacon Rating (Show all)

Beacon rating legend

About the Smiley Rating

Mobile MORE Field Guide to Life

Platforms: Android and Apple

Mobile MORE Field Guide to Life is designed to provide addiction recovery support over a period of a year. (English)

About | Contact | Help | FAQ | Smiley Rating System | Privacy | Copyright disclaimer

DE 08.1

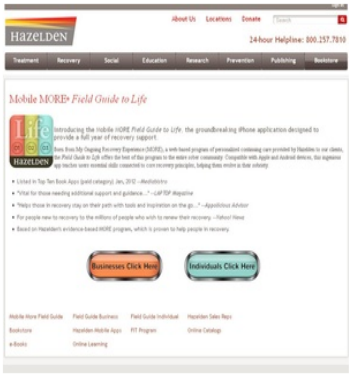
https://www.beacon.anu.edu.au/service/mobile/view/42/23
Review: Mobile MORE Field...
Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?
Seite Sicherheit Extras

If you like Beacon, please consider taking this survey to help us improve the website. No thanks

Mobile MORE Field Guide to Life

Description:

Mobile MORE Field Guide to Life is designed to provide addiction recovery support over a period of a year. The application contains three volumes that take you through the stages of recovery: The Basics, Owning You and The New You. After downloading the first volume, you are able to purchase the following volumes. It includes a number of interactive tools. Each day you receive a new message of guidance to support your current stage of recovery and weekly video challenges feature throughout. You can also track your progress, monitor your 'sober stats', easily alert key supporters, search for support and create a personalised prevention plan. The content draws on Hazelden's continuing care web-based program designed for individuals following residential drug/alcohol addiction treatment.



Service URL: http://www.hazelden.org/web/public/mobile_more_field_guide.page

Agency Responsible: Hazelden.

Mobile Platforms: Apple and Android.

Details

Format: Smartphone Application.

Intervention Type: Other. *Based on the 12-step model, motivational enhancement therapy and cognitive behavioural therapy.*

Course Structure: Structured Course.

Course Length: Long (more than 5 modules). *3 volumes to work through over 1 year, plus a variety of tools*

Support Option: Automated only.

Target Audience

DE 16:03 08.11.2013

http://www.hazelden.org/web/public/mobile_more_field_guide_indivi
Review: Mobile MORE Field Gu... | Mobile More Field Guide to ... | Hazelden Foundation | Facebo...
Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?
Seite Sicherheit Extras

Winner of the White House Behavioral Health Patient Empowerment Challenge!*

Mobile MORE® *Field Guide to Life*, a groundbreaking three-volume app designed to engage you in a full year of recovery support.

* Winner of the White House Behavioral Health Patient Empowerment Challenge

* Listed in Top Ten Book Apps (paid category), Jan. 2012 --Mediabistro

* "Vital for those needing additional support and guidance..." --*Laptop Magazine*

* "Helps those in recovery stay on their path with tools and inspiration on the go..." --Appolicious Advisor

* "For people new to recovery to the millions of people who wish to renew their recovery." --Yahoo News

* Based on Hazelden's evidence-based *MORE* program, which is proven to help people in recovery.

Born from *My Ongoing Recovery Experience (MORE)*, a web-based program of personalized continuing care provided by Hazelden to our clients, the ***Field Guide to Life*** app offers the best of this program to the entire sober community. Compatible with Apple and Android devices, this ingenious app teaches you the essential skills connected to core recovery principles, helping you evolve in your sobriety.

View a video demo of this app in action.

Get the *Field Guide to Life* app, volume 1 for only $4.99.

Buy Now at:

Field Guide App - Apple

Field Guide App - Android

To purchase the app on your phone, search for "Hazelden" in the App Store and download the Mobile MORE *Field Guide to Life*, which will include "The Basics." The other two volumes may then be purchased within the app.

Note: App file includes approximately 20 minutes of rich video. Please allow time for download via Wi-Fi.

Organizations interested in providing the *Field Guide to Life* app to their clients may purchase multiple copies by contacting Hazelden at 888-685-0557. Hazelden will customize the field guide with your company logo on the splash screen and contact information in the recovery address book when you purchase 250 copies or more.

Mobile More Field Guide

Field Guide Business

Field Guide Individual

Bookstore

eBooks

Hazelden Mobile Apps

Online Learning

DE 16:10 08.11.2013

https://www.facebook.com/pages/Hazelden-Foundation/10406387

Review: Mobile MORE Field Gu... | Mobile More Field Guide to Lif... | Hazelden Foundation | Face...

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Seite Sicherheit Extras

facebook

E-Mail oder Telefon | Passwort | Anmelden

Angemeldet bleiben | Passwort vergessen?

Hazelden Foundation ist bei Facebook.

Um dich mit Hazelden Foundation zu verbinden, registriere dich noch heute für Facebook.

Registrieren | Anmelden

Hazelden Foundation

8.037 „Gefällt mir"-Angaben · 1.414 sprechen darüber

Gemeinnützige Organisation

Hazelden helps restore hope, health, and healing to people affected by addiction to alcohol and other drugs.

Info | Fotos | Veranstaltungen | Donate | Screening Tool

Höhepunkte

Hazelden Foundation hat einen Link geteilt.
vor 19 Stunden

What does it mean to "detach with love"? http://ow.ly/qpbdg #familyrecovery

Übersetzung anzeigen

Detachment with love gains new meaning
ow.ly

Al-Anon, a mutual-help group for people with alcoholic friends or family

„Gefällt mir"-Angaben | Alle anzeigen

Hazelden Graduate School of Addiction Studies
Hochschule & Universität

Stop Bullying with Olweus
Produkt/Dienstleistung

Aron Ralston
Person des öffentlichen Lebens

Peace Over Violence
Gemeinnützige Organisation

DE 16:06 08.11.2013

Internetbasierte therapeutische Interventionen

Werbefilm auf Youtube

http://www.youtube.com/watch?v=XxSNuk67bDQ&feature=youtu.be

Gliederung

2. Stand der Forschung - störungsübergreifend

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - störungsübergreifend

über **100 randomisierte kontrollierte Studien** (Spek et al., 2007; Barak et al., 2008; Cuijpers et al., 2009)

die meisten Studien zu **therapiegestützten Selbsthilfeprogrammen**, gefolgt von **reinen Selbsthilfeprogrammen**

wenig untersucht: E-Mail oder Chat-Therapien, die keinen Selbsthilfeteil beinhalten

*Die meisten Erkenntnisse liegen für **hochprävalente Störungen** wie Angststörungen und Depressionen vor, da potentiell viele Patienten kostengünstig erreicht werden können.*

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - störungsübergreifend

Internet-Therapie weist **gute** bis **sehr gute Behandlungseffekte** auf.

Barak et al. (2008): umfangreichste Metaanalyse über die Wirksamkeit internetbasierter Psychotherapie mit 92 Studien kam zu dem Ergebnis:

Internet-Therapie ist vergleichbar mit herkömmlichen ambulanten Therapien

Stand der Forschung - störungsübergreifend

Internetbasierte Therapien besonders bei Angststörungen wirksam!

Effekte der internetbasierten Therapien sind mit Effekten der Face-to-Face Therapien vergleichbar

Stand der Forschung - störungsübergreifend

Metaanalysen zeigen, dass therapeuten-unterstützte Selbsthilfeprogramme deutlich wirksamer sind als reine Selbsthilfeprogramme, die keinen Kontakt zu Therapeuten enthalten (Spek et al., 2007).

Stand der Forschung - störungsübergreifend

Berger & Caspar (2011): Unklar ist das Ausmaß an ergänzenden Kontakten bei therapeuten-unterstützten Selbsthilfeprogrammen

- Hinweis auf **abnehmenden Grenznutzen**, d. h. ein kurzer minimaler Therapeuten Kontakt bringt viel Gewinn, jeder zusätzliche Kontakt stiftet keinen oder nur einen sehr geringen zusätzlichen Nutzen.

Stand der Forschung - störungsübergreifend

Fernbehandlungsverbot in Deutschland!

3. Störungsspezifische Interventionen in Deutschland

salus klinik Friedrichsdorf

Störungsspezifische Interventionen in Deutschland

Anbieter	Adresse	Störungsbereiche	Stichpunkte
Uni Lüneburg	www.geton-training.de	• Depressionsprävention • Depression vorstationär • Depression bei Diabetes • Angststörung • Stressbewältigung • Schlafstörungen • **Alkoholmissbrauch** • Prokrastination	• Module • Kog. –verhaltenstherapeutische Manuale • Betreuung durch persönliche Coaches • Schriftl. Feedback eines Coachs bei Bearbeitung von Modulen
St. Alexius/ St. Josef Krankenhaus Neuss	www. net-step.de	• Soziale Angst • Depression • Panikstörung	• Erst- und Abschlussgespräch vor Ort • Module • kog. –verhaltenstherapeutische Manuale • Betreuung durch Psychotherapeuten • Schriftl. Feedback eines Therapeuten
EU, Forschungsstelle für Psychotherapie Uni Heidelberg	www. proyouth.eu	• Essstörungen, v. a. 15-25 Jahre	• Internetportal mit Infos über seel. Gesundheit, Gesundheitsförderung und Essstörungen • Unterstützung durch Peers, Moderatoren und Experten
salus klinik Friedrichsdorf	www.salus-kliniken.de	• Alkoholabhängigkeit	• Chatten, Forum • Unterstützung durch Peers, Moderatoren und Experten
		• Alkoholabhängigkeit • *Rauchen* • *Kokain* • *Cannabis* • *Pathologisches Glücksspiel*	• Selbsthilfemodule

Störungsspezifische Interventionen in Deutschland

Nachsorge nach stationärer Psychotherapie:

Überbrückung der Versorgungslücke

„Internetbrücke“

- Nachsorge für stationär entwöhnte **Alkoholabhängige – Chatstudie/salus/Daun**
- Nachsorge für poststationäre **Adipositas** Patienten: Projekt „Rückhalt“
- Internetbasierte Erhaltungstherapie bei **Essstörungen**: EU-Projektes INTACT (www.intact-rtn.eu)
- Nachsorge nach **Schmerztherapie:** multizentrischen Studie in sechs Kliniken
- **Psychosomatikpatienten**: „Internetbrücke“ (z.B. Panoramafachklinik, Scheidegg)
- **Depressionen**: eATROS – Projekt, Smartphone-gestützte Nachsorge

Störungsspezifische Interventionen in Deutschland

Wagner & Maercker (2011):

„Die Beispiele zeigen, dass eine **internetbasierte Nachsorge Rückfälle** und **neue stationäre Aufenthalte verhindern** kann und **sehr effektiv** und **kostengünstig** eine Lücke in der psychotherapeutischen Versorgung schließt.“

4. Stand der Forschung - Alkohol

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Meta-Analyse

Barak et al. (2008)

- nur **wenige Studien** zur **„Alkoholbehandlung“ international**
- **keine Studien** zur **Nachsorge** von stationär entwöhnten **Alkoholabhängigen**

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Störungs-bereich		
Alkohol	• **<u>3 int. Studien</u>** (von 92 Studien) in Metaanalyse von Barak et. al 2008	Effektstärken von klein bis mittelgroß
	• **<u>In Deutschland nur 3 Studien</u>**: • Lucht et al.– läuft: • **SMS-basierte Nachsorge** nach stat. psychiat. **Entgiftung** • **Chatstudie** – wird aktuell ausgewertet: salus klinik Friedrichsdorf & AHG Kliniken Daun • Chatbasierte Nachsorge nach stat. **Entwöhnungsbehandlung** • **Smartphone-Studie** – eingereicht: salus klinik Friedrichsdorf & Uni Heidelberg • Smartphone basierte Nachsorge nach stat. **Entwöhnungsbehandlung**	

Chatnachsorge von stationär entwöhnten Alkoholabhängigen

Aktuelles Projekt der salus klinik Friedrichsdorf/
AHG Kliniken Daun

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Chatnachsorge bei Alkoholabhängigen

- Durch die **DRV Bund** gefördertes Forschungsprojekt
- **Teilnehmende Kliniken**:
  - salus klinik Friedrichsdorf
  - AHG Kliniken Daun
- **Projektleitung:**
  Dipl.-Psych. Peter Missel, leitender Psychologe
  Dr. med. Dietmar Kramer, leitender Arzt
- **Wissenschaftliche Betreuung des Projektes:**
  Friedrichsdorf:
  - Dipl.-Psych. Dr. Anna-Lena Preßler
  - Dipl.-Psych. Dr. Nicole Wollmerstedt

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Chatnachsorge bei Alkoholabhängigen

Experimentalgruppe: Chat

chat-nachsorge.de

Klicken Sie auf das entsprechende Kliniklogo, um sich bei der Chatnachsorge anzumelden.

AHG KLINIKEN DAUN
Verhaltensmedizinisches Zentrum für Seelische Gesundheit
Altburg • Am Rosenberg • Thommener Höhe

AHG Kliniken Daun

salus klinik Friedrichsdorf

salus Klinik Friedrichsdorf

Phase 3: Intervention

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Chatnachsorge bei Alkoholabhängigen

Experimentalgruppe: Chat

chat-nachsorge.de

Phase 3: Intervention

Krisenmanagementbogen

Benutzer	patient1
Adresse	Max Mustermann Musterstr. 1 12345 Musterstadt
Telefon	01234-56789
Mobiltelefon	98765-43210
Hausarzt	Dr. Muster Musterstr. 67, 12345 Musterstadt 01234-000
Akutkrankenhaus	St. Muster Hospital Musterstraße 100, 12345 Musterstadt 01234-999
Psychiatrisch stationäre Einrichtung	St. Muster Hospital Musterstraße 100, 12345 Musterstadt 01234-999
Suchtbehandlungseinrichtung	Muster Musterst. 56, 12345 Musterstadt 01234-987
Notfalltherapeut	Herr Mustermann Musterstraße 99, 12345 Musterstadt 01234-852
Sozialpsychiatrischer Dienst Gesundheitsamt	Ansprechpartner Herr Mustermann (Notfalltherapeut) Musterstraße 99, 12345 Musterstadt 01234-852
Sonstige wichtige Kontakte	Frau Mustermann Musterstr. 1 12345 Musterstadt

Krisenmanagementbogen bearbeiten Krisenmanagementbogen löschen Benutzer auflisten

Startseite Logout (Eingeloggt als therapeut1)

Stand der Forschung - Alkohol

Chatnachsorge bei Alkoholabhängigen

Experimentalgruppe: Chat

Phase 3: Intervention

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Handy- und Smartphone gestützte Nachsorge von stationär entwöhnten Alkoholabhängigen

Projektplanung salus klinik Friedrichsdorf/
Universität Heidelberg

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Smartphonenachsorge bei Alkoholabhängigen

Tägliche Abfrage

Trophäen-sammlung

Notfall-programm

automatische bis therapeutisch gestufte Unterstützung

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Smartphonenachsorge bei Alkoholabhängigen

Morgens entweder per **SMS** oder **Smartphone (Internetlink)** beantworten:

Nachsorge-frage 2 x Woche

- *Waren Sie seit dem letzten Kontakt*
  - *Abstinent? Positive Aktivitäten?*
- *Psychisches Wohlbefinden 0-10*
- *Körperliches Wohlbefinden 0-10*
- *Anspannung 0 – 10*
- *Wie groß ist Ihre Zuversicht in den nächsten 24 Stunden abstinent zu bleiben?*

– Antworten werden an PC geschickt
– Automatische Rückmeldungen an Kriterien angelehnt
– Zusätzliche Alarmierung von Verantwortlichen bei best. Situationen (z. B. Rückfall)

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Smartphonenachsorge bei Alkoholabhängigen

Trophäensammlung

für jeden trockenen Tag/Woche/Monat nach dem Klinikaufenthalt gibt es optische Trophäen in einem Regal

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Smartphonenachsorge bei Alkoholabhängigen

Gestufte therapeutische Unterstützung:

- Gesprächsangebote: Telefon, Chat, Email
  - bei allen Krisenfällen
- offene Chatgruppe/Forum/FAQ

salus klinik Friedrichsdorf

Stand der Forschung - Alkohol

Smartphonenachsorge bei Alkoholabhängigen

Notfallprogramm

- Aktivierung bei best. Antworten
  - Unterscheidung ob Rückfall, geringe Zuversicht, geringes Wohlbefinden

- Wird am Ende des stationären Aufenthaltes festgelegt.
  - **Skillskette u. a.:**
    - **Vers. Aktivitäten zu vers. Sinneswahrnehmungen**
  - **Notfalltelefonnummer**
  - **Entgiftungsklinik**
  - **Kontaktangebot Telefon/Chat/E-Mail**

Möglichkeit Notfallprogramm anzufordern per SMS/Internet

5. Vor- und Nachteile

salus klinik Friedrichsdorf

Vor- und Nachteile

Merkmale internetbasierter Ansätze	Vorteile	Nachteile
Behandlung auf Distanz	• Bequem da Anreise entfällt • Erreichen von Patienten, die aufgrund geografischer Gegebenheiten oder eingeschränkter Mobilität keine Hilfe fänden.	• Angemessene Reaktion in Krisensituationen (z. B. Suizidalität) nur eingeschränkt möglich • Identität von Anbietern und Klienten nicht gesichert • Vertraulichkeit der Daten durch Übertragung der Informationen nicht gesichert
Flexible Verfügbarkeit-Nutzung zeitunabhängig	• Terminfindung fällt weg • Nutzung auch außerhalb von üblichen Arbeitszeiten möglich • Material kann zu einem günstigen Lernzeitpunkt und mit flexiblem Tempo bearbeitet werden	• Fehlende zeitliche Struktur kann Compliance reduzieren • Möglichkeiten des unmittelbaren Austausches eingeschränkt
Abwesenheit des physischen Kontaktes/schriftlicher Austausch	• Soziale Barrieren (z. B. aufgrund äußerlicher Merkmale) fallen weg • Hemmschwelle Hilfe aufzusuchen ist niedriger als in Face-to-Face-Therapien • Größere Offenheit und Aufrichtigkeit (Enthemmungseffekt: Klienten kommen schnell auf den Punkt) • Möglichkeit über Geschriebenes wiederholt zu reflektieren • Erhöhte Selbstbestimmung (Pat. bestimmen worüber sie schreiben) • Aktive Teilnahme am Therapieprozess unumgänglich	• Fehlen des non- und paraverbalen Austausches • Verheimlichen bzw. Vermeiden schwieriger Themen leichter möglich • Mehr Missverständnisse in der Kommunikation • Schreibfertigkeiten als Voraussetzung • Schreiben ist aufwendiger und dauert länger als Reden
Leichte Verfüg- und Vervielfältigbarkeit von Selbsthilfeprogrammen	• Geringe Kosten • Konstante Qualität	• Auch unseriöser Angebote mit zweifelhafter Professionalität können leicht verbreitet werden

6. Fazit und Ausblick

salus klinik Friedrichsdorf

Fazit und Ausblick

Internetbasierte Therapien, die **therapeutisches Feedback** beinhalten sind durchaus **vergleichbar** mit entsprechenden **Face-to-Face-Therapien**

Es gibt noch viele **offene Fragen** und **Forschungsbedarf**:

- Inwieweit lassen sich die Studienergebnisse in den **psychotherapeutischen Versorgungsalltag** erfolgreich transferieren?
- Für **welche Patientengruppen** ist internetgestützte Therapie eher geeignet?
- Wie hoch ist der **technische Einflussfaktor** wie Gestaltung oder Design?

Gerade im **deutschsprachigen Raum** ist die Anzahl der durchgeführten **Studien** noch **sehr begrenzt**.

Für **Alkoholabhängige** sollte noch mehr geforscht und vor allem wiss. erfolgreich überprüfte Maßnahmen in den **Versorgungsalltag** übernommen werden

Wir danken für Ihre Aufmerksamkeit