



Einsatz Neuer Medien in der therapeutischen Arbeit der salus klinik

Dr. Dietmar Kramer

salus klinik
Friedrichsdorf



Die salus kliniken



Castrop-Rauxel



Hürth



Friedrichsdorf



Lindow



Friedberg



- **Selbsthilfeportale**
- **salus chat & forum**
- **Smartphone-Nutzung während der Therapie**
- **Telenachsorge-Projekt**
- **Smartphone-Nachsorgeprojekt**



salus klinik
Friedrichsdorf

Selbsthilfeportal www.selbsthilfealkohol.de



ONLINE SELBSTHILFE

AN EINEN BEKANNTEN SENDEN

LOGIN

WIE FUNKTIONIERT ES?

IST ES FÜR MICH GEEIGNET?

WARUM MITMACHEN?

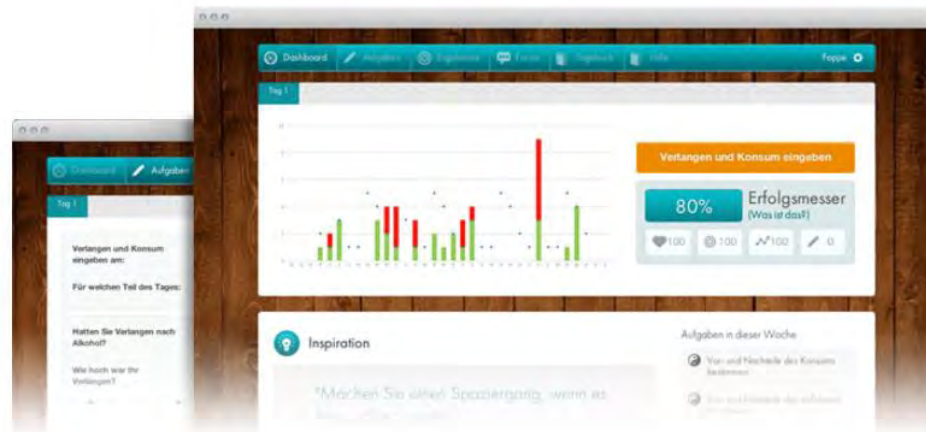
ANMELDEN

**Ihren Alkoholkonsum reduzieren
oder lieber ganz aufhören?**

KOSTENLOS TESTEN

UNVERBINDLICH UND VÖLLIG ANONYM

**FÜR EINE
WOCHE**



Schon mehr als **10.000 Menschen** haben dieses Programm erfolgreich genutzt



Selbsthilfeportal

www.selbsthilfealkohol.de

HABE ICH EIN ALKOHOLOPROBLEM?

Hatten Sie schon das Gefühl, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten? Haben andere Ihr Trinkverhalten kritisiert?
Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums schon Gewissensbisse?
Haben Sie schon morgens als erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder den Kater loszuwerden?

MACHEN SIE DEN GRATISTEST



Online Selbsthilfeprogramm für problematischen Alkoholkonsum

Vereint Bausteine von CBT und Motivational Interviewing

Ziel: Erhöhung der Selbstkontrolle und Reduktion des Alkoholkonsums

Dauer: 6 Wochen

Kosten: 1 Woche GRATIS Testlauf, nach der 2. Woche einmalig 19,95€; anschließend unbegrenzter Zugang zu Forum und Beratung





Selbsthilfeportal



ZIEL BESTIMMEN



AUFGABEN MACHEN



STATISTIK ANZEIGEN



EIN TAGEBUCH FÜHREN



FORUM BESUCHEN



Ziel bestimmen:

Reduktion des Alkoholkonsums?
Abstinenz?

Aufgaben:

Tägliche Aufgaben (z.B. Vor- und Nachteile des Konsums, Risikosituationen, Präventionsplan erstellen)

Info-Texte

Statistik:

Tägliche Eingaben von Trinkmengen und Trinksituationen mit grafischer Auswertung

Tagebuch:

Festhalten von Gedanken und Erfahrungen (nicht öffentlich)

Forum:

Anonymer Austausch mit anderen Programmteilnehmern



Selbsthilfeportal www.selbsthilfetabak.de



ONLINE SELBSTHILFE TABAK

AN EINEN BEKANNTEN SENDEN

LOGIN

WIE FUNKTIONIERT ES?

IST ES FÜR MICH GEEIGNET?

WARUM MITMACHEN?

ANMELDEN

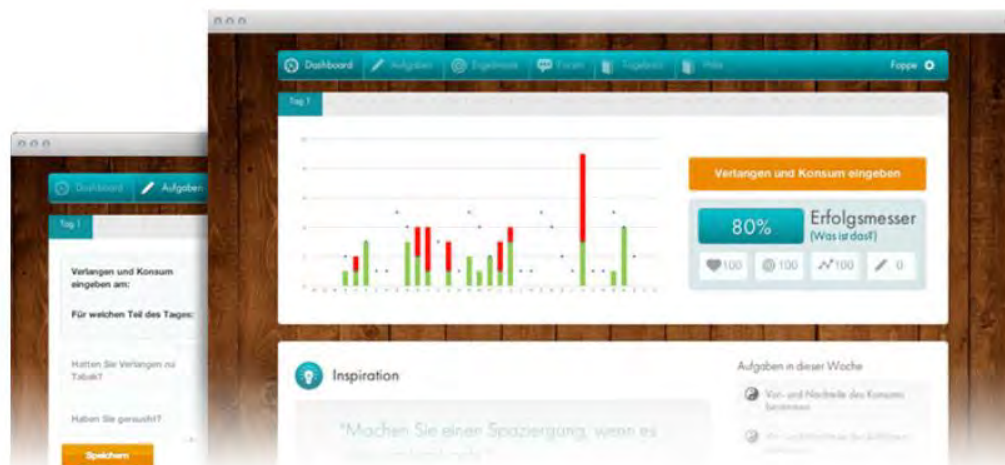


Aufhören zu rauchen?

KOSTENLOS TESTEN

UNVERBINDLICH UND VÖLLIG ANONYM

FÜR EINE
WOCHE





salus chat & forum

www.salusforum.de



salus_Forum

Forum

Chatroom

Wissen

Telefonische Hilfe

Nützliches

Herzlich willkommen! Wir freuen uns über Ihren Besuch.
Auf dieser ersten Seite finden Sie weiter unten Antworten auf häufig gestellte Fragen zur salus klinik und Wissenswertes zum Thema „Sucht“ und „Psychosomatik“.

Sie können außerdem zwei weitere Türen öffnen: **die Tür zum Einholen von Informationen** und **die Tür zum wechselseitigen Austausch (Chatroom)**. Zum Öffnen brauchen Sie nur auf einen der Knöpfe (button) in der oberen Leiste zu klicken.

Im **Forum** können Sie beliebig blättern und die früheren Beiträge von anderen Besuchern lesen. Wenn Sie selbst Beiträge schreiben oder Fragen zur Diskussion stellen möchten, müssen Sie sich **registrieren** lassen. Das ist absolut kostenlos. Über die Ihnen anschließend zugeschickte Nachricht (E-Mail) aktivieren Sie selbst Ihre Anmeldung.

Die gilt nicht nur für das Forum, sondern auch für den Austausch-Raum (**Chat-Room**). Hier können Sie in direkten Austausch mit anderen treten und eine unmittelbare Reaktion auf Ihre Meinungen und Fragen bekommen. Ob andere gerade anwesend sind, sehen Sie bei Betreten des Raums. Gewährleistet ist die Anwesenheit anderer in der Zeit von 19.00 bis 21.00 Uhr. Auch erfahrene Mitglieder aus Selbsthilfegruppen sind dann anwesend, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Falls Sie sich noch nicht für das Forum angemeldet haben, müssen Sie sich für den Austausch-Raum anmelden.
Wir hoffen auf regen Austausch und freuen uns auf Ihre Beteiligung.

Wir bemühen uns, Ihnen aktuelle und dem neuesten Wissensstand entsprechende Informationen zu geben. Auch deshalb behalten wir uns vor, sämtliche Inhalte des Forums ohne vorherige Ankündigung zu ergänzen, zu ändern oder zu entfernen.

Die Beiträge in unserem Forum und dem Austausch-Raum geben ausschließlich die Meinung der jeweiligen Autoren wieder. Wir übernehmen keine Verantwortung für den Inhalt der Beiträge im Forum und im Austausch-Raum.

Das Forum und der Austausch-Raum können keine Hilfe anbieten für akut Suizid gefährdete Menschen! Eine kleine Liste von Einrichtungen, die dafür geeignet sind, findet sich unter folgendem Link „Telefonische Soforthilfe“





salus klinik
Friedrichsdorf

salus chat & forum

www.salusforum.de

**Der salus-Chat
ist täglich von
19:00 - 21:00 Uhr durch
Moderatoren besetzt.**

**Jeden Montag:
19:00 - 21:00
Psychosomatik-Chat**

**Jeden Dienstag:
19:00 - 21:00
Frauen-Chat**



Chat Moderatoren mit Herr Dr. Kramer und Herr Leist

Zeitweise professionell betreuter Angehörigenchat



salus klinik
Friedrichsdorf

salus chat & forum

www.salusforum.de

Forum: ca. 5.000 Klicks pro Jahr
ca. 1.500 Beiträge pro Jahr

Chat: Durchschnittlich sind pro Tag 8 Patienten im Chat
Ca. 60% der Chat-User sind ehemalige salus Patienten
Ca. 30% der Chat-User sind direkte Betroffene, die Hilfe suchen
Ca. 10% der Chat-User sind Angehörige





salus chat & forum Erfahrungen

Pro



- Zeitliche Flexibilität: Hinterlassen von Nachrichten, Einsparen von Zeit und Fahrtkosten
- Niederschwellig: anonymer Erstkontakt, keine Wartezeit
- Strukturierungsmaßnahme: Verschriftlichung der Gedanken, Reduktion auf das Wesentliche, nachlesbar, keine Zwischenfragen/Nachfragen, klare Auftragsklärung erforderlich
- Selbsthilfegedanke wird gestärkt



Contra



- Technik: know how der Nutzung, Unterbrechung der Internet-Verbindung oder langsame Internetverbindung
- Keine Mimik, Gestik, Stimmlage...
- Humor, Provokation usw. sind therapeutisch schwer nutzbar
- Krisen und Suizidalität: geschriebenes Wort als einzige Informationsquelle, Anonymität als Problem in Krisensituationen, Abbruch der Sitzung durch Patient, Abbruch des Kontaktes durch Therapeut, wenn keine compliance vorhanden, rechtliche Verantwortlichkeit?
- Im „Selbsthilfemodus“: häufig Abgleiten in „Kaffeeklatsch“



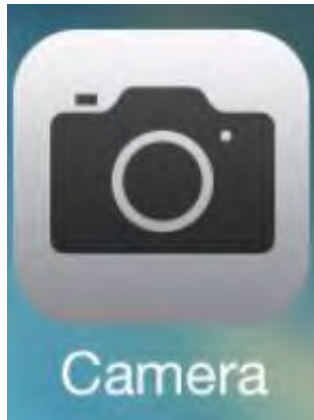
Fazit

- Gute Erfahrungen, wenn die Nutzer persönlich bekannt sind.
- Anonyme Nutzung ist oft problematisch.





Smartphone-Nutzung während der Therapie



Positiv besetztes Foto als Hintergrundbild

Fotografische Dokumentation von Risikoorten bzw. von sicheren Orten

Bearbeitung dieser Orte in Einzel- oder Gruppensitzungen



Smartphone-Nutzung während der Therapie



Hinterlegung von Notfallplan

Hinterlegung von Notfallnummern

Hinterlegung einer Skill-Liste



Smartphone-Nutzung während der Therapie



Täglicher sms-Kontakt mit Paten auf Heimfahrt

Verabredung von sms-Kontakten mit Therapeut

Bilden einer „WhatsApp-Gruppe“

- Hinterlegen von gemeinsamen Tageszielen

Schnelle Erreichbarkeit von Unterstützern

- „Notruf“ wird von ganzer Gruppe gelesen

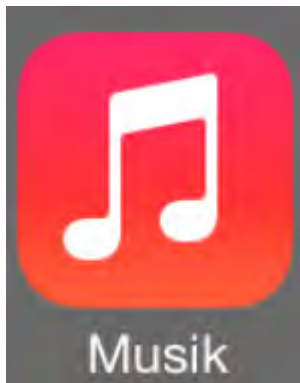


Aufnahme von eigener Stimme mit

- Vorsätzen
- Gründen für die Abstinenz

Aufnahmen der Stimme von Unterstützern:

- Ehefrau
- Kinder

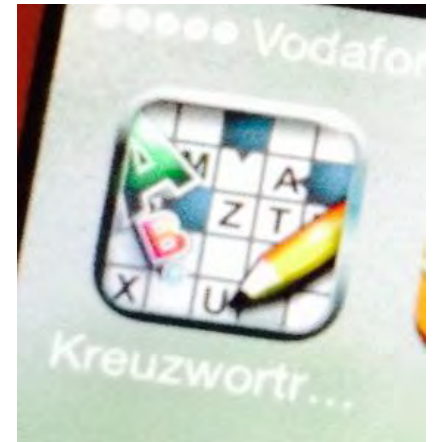
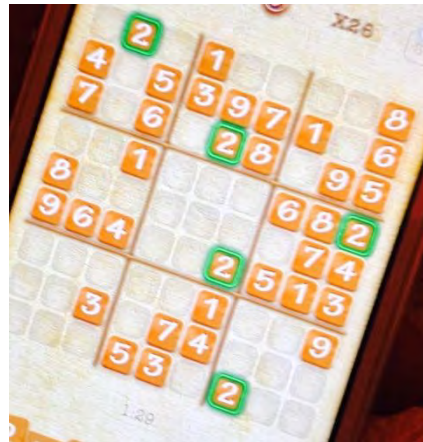


Hinterlegen bestimmter Musik als „skill“

Musik zum Eintauchen in gewünschte Stimmung

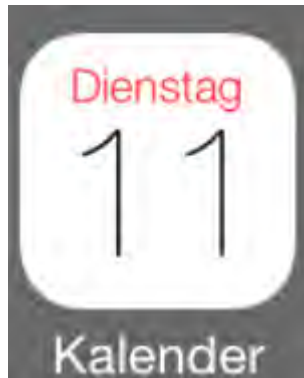


Nutzen von Spielen zur Ablenkung





Smartphone-Nutzung während der Therapie



Planung einer Tagesstruktur

Einplanung von Besinnungszeiten

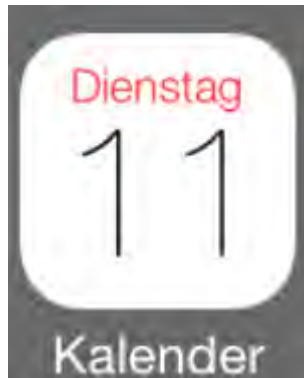
SHG-Termine

Erinnerungsfunktion ...

Weckerfunktion



Smartphone-Nutzung während der Therapie



Planung einer Tagesstruktur

Einplanung von Besinnungszeiten

SHG-Termine

Erinnerungsfunktion ...

Weckerfunktion



Zielsetzung:

Verbesserung der
Abstinenzquoten

Wohnortunabhängig

Überwindung der
Schnittstellenproblematik

Motivierung zur
Inanspruchnahme von
Nachsorgeangeboten





Dauer: 26 Wochen

Experimentalgruppe (Chat)

- wöchentlich
- 90 minütiger Chat
- halboffene Gruppe
- therapeutisch geleitet
- Arbeit mit Modulen und patientenzentriertes Vorgehen
- anschließende 30-minütige telefonische Erreichbarkeit des Chattherapeuten



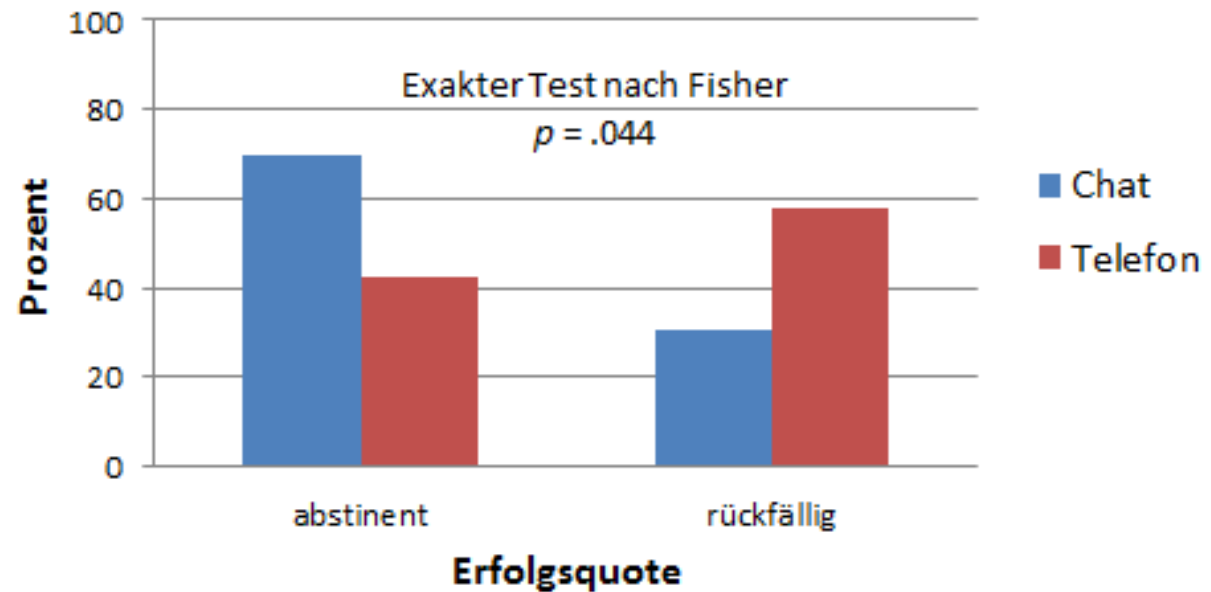
Kontrollgruppe (Telefon)

- monatlich
- kurzes Telefonat (10 Minuten)
- Gespräch mit therapeutischem Mitarbeiter der Klinik





6-Monats Katamnese nach DGSS 1 (n=225)





Pilotstudie:
Smartphone
gestützte
Nachsorge von
stationär
entwöhnten
Alkohol-
abhängigen

- salus klinik Friedrichsdorf/
Universität Heidelberg
- Projektzeit: 1.1.2014 – 31.12.14
- PatientenInnenzahl: 60 stationär
entwöhnte AlkoholikerInnen
- Multicenter- Studie ab 2015



Smartphone gestützte Nachsorge





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!