

Die MeinSalus-App

Seit dem Jahr 2016 gibt es die MeinSalus-App. Sie wurde in der salus klinik Friedrichsdorf entworfen und wird seit dieser Zeit ständig weiterentwickelt.

Die App soll suchtkranke Menschen als ständig verfügbarer Begleiter dabei unterstützen, sich von der Sucht zu befreien und sie im Änderungs- und Stabilisierungsprozess zu unterstützen. Dabei stützt sich die App auf kognitiv-behaviorale Prinzipien wie Selbstbeobachtung, Selbstbewertung und Selbstverstärkung. Das Angebot der App ist in mehrere therapeutische Funktionen und in Service-Funktionen aufgeteilt. Die App kann kostenlos und frei von Werbung über den Google Play Store (Android) oder den App Store (iOS) bezogen werden. Die Service-Angebote sind nur für Patienten und Patientinnen der salus klinik nutzbar. Alle therapeutischen Funktionen sind für jedermann frei zugänglich, wodurch Menschen auch im Vorfeld oder in der Nachsorge einer stationären Behandlung unterstützt werden können.

Folgende therapeutische Funktionen sind in der App integriert:

Abstinenzzähler. Diese Funktion nutzt u.a. die Prinzipien des Selbstmonitorings und der Selbstverstärkung. Bei Aktivierung des Abstinenzzählers geben die Nutzerinnen und Nutzer täglich an, ob sie am vorherigen Tag abstinent waren und bekommen eine Rückmeldung über die Anzahl der erreichten Abstinenztage. Zusätzlich sind Verstärkerautomatismen integriert, die in variablen Abständen „Belohnungen“ in Form von visuellen Effekten darbieten. Im Falle eines Konsums gibt es die Aufforderung, das Notfallmanagement in Gang zu setzen.

Notfallfunktion. Die Notfallfunktion dient dem Krisenmanagement und soll Selbsthilfe im Falle von Suchtverlangen oder Rückfälligkeit unterstützen. Hier besteht die Möglichkeit, sich ein motivierendes Foto (etwa i.S.v. „Wofür lohnt sich die Abstinenz?“) zu speichern und Audio-Botschaften aufzunehmen (etwa i.S.v. Aufmunterung, Trost, Zuversicht). Zudem gibt es die Option, selbst gewählte Kontaktpersonen (sogenannte „Notfallkontakte“) direkt telefonisch zu kontaktieren sowie eine Aktivitätenliste mit bislang erworbenen Strategien und Skills bei Suchtverlangen anzulegen, die fortlaufend überarbeitet werden kann.

Aufgaben-und-Ziele-Funktion. Diese Funktion soll Hilfestellung bei der Planung und Umsetzung von Zielen geben und damit die Selbstorganisation unterstützen. Die Nutzerinnen und Nutzer definieren für sich konkrete Aufgaben (z.B. „Meinen langjährigen Freund Thomas kontaktieren“) zur Erreichung von therapeutisch vereinbarten oder selbst gesetzten Zielen (z.B. „Kontakte reaktivieren“). Dabei schätzen sie ihre Erwartung bezüglich der Aufgabe, erreichte Fortschritte und Ergebnisse ein (Selbstmonitoring und –bewertung). Die App unterstützt mit Erinnerungshilfen die Umsetzung der Ziele. Außerdem wird die Zielbestimmung mit Unterstützung von Flitz (Friedrichsdorfer Liste für Therapieziele) angeboten, um Menschen bei einer Priorisierung der wichtigsten fünf Therapieziele zu unterstützen.

Audiodateien. Zum zeit- und ortsunabhängigen selbständigen Training werden Übungen zur progressiven Muskelentspannung, zum autogenen Training, zu Achtsamkeit und zur Meditation zur Verfügung gestellt.

Stimmungsbarometer. Die aktuelle Stimmung wird seitens der App einmal täglich anhand einer vierstufigen Skala erfragt. Weitere Stimmungsratings mit ergänzenden Kommentaren sind jederzeit möglich. Anhand der graphischen Darstellung der Ratings im Zeitverlauf können Unterschiede oder Zusammenhänge deutlich werden. Selbstbeobachtung und –einschätzung sollen so gefördert werden.

Trigger-Training Alkohol. Bei dieser Funktion handelt es sich um ein Approach-Avoidance-Modifikations-Training. Solche Trainings zielen auf eine Veränderung von automatischen Annäherungs- und Vermeidungstendenzen ab und werden im Suchtbereich bereits länger erfolgreich eingesetzt. Aufgabe ist es, präsentierte Bilder von alkoholischen Getränken auf dem Smartphone-Display von sich „wegzuschieben“ und Bilder von nicht-alkoholischen Getränken zu sich „heranzuziehen“. Benötigte Zeit und Fehlerzahlen werden rückgemeldet, so dass Fortschritte erkennbar werden.

Wochenberichte. Wöchentlich werden die Patienten und Patientinnen von der App aufgefordert, ihren Therapiefortschritt zu beurteilen und die vergangene Woche zu bilanzieren. Die Wochenbilanzen können sie auf einem gesicherten Weg per E-Mail an ihren Therapeuten/Therapeutin übermitteln. Auf diesem Wege soll ein Selbstmonitoring der Therapiefortschritte gewährleistet werden.

Des Weiteren sind in der App diverse **Service-Funktionen** integriert. Die Nutzerinnen und Nutzer haben jederzeit Zugriff auf ihren individuellen *Therapieplan*, der auch in den Smartphone-Kalender exportiert werden kann. Unter der Funktion *Klinikinformationen* finden sich frei zugängliche Veranstaltungen, Erklärungen zu relevanten Themenbereichen innerhalb der Klinik sowie Hinweise zu Freizeitmöglichkeiten. Die App bietet zudem für therapeutisches Personal die Möglichkeit, Push-Nachrichten an die Nutzerinnen und Nutzer zu senden.

- ❖ Die MeinSalus-App ist die erste App in Deutschland, die Entwöhnungspatienten und -patientinnen in ihrem Behandlungsprozess begleitet und unterstützt.
- ❖ Die MeinSalus-App wurde ohne Förderung durch Mittel der Öffentlichen Hand durch die salus klinik Friedrichsdorf entwickelt und der Allgemeinheit zur freien Verfügung gestellt.
- ❖ Die MeinSalus-App wird von Patienten und Patientinnen der salus klinik Friedrichsdorf sehr gut angenommen. Etwa 90% von ihnen laden sich die App herunter. Fast 90% App-Nutzer und Nutzerinnen geben an, die App mehrfach in der Woche zu nutzen, davon der Großteil täglich.

Literatur

Kistner, S., Kramer, D.; mHealth in der stationären Entwöhnung: Akzeptanz und Nutzung der MeinSalus-App. *Sucht.* (eingereicht 2022)

Schneider, R., Kramer, D.; *Appstinent* mit Smartphone, salü 1, 2019.

Dr. Dietmar Kramer



Stellvertretend für viele Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der salus klinik Friedrichsdorf, die an der (Weiter-)entwicklung der MeinSalus-App beteiligt waren