

Smartphone-App als Krisenhelfer?

Ein Informationsabend zu Nutzen und Risiken von „Mental Health“-Apps

Mind-Apps: Elektronische Helfer bei Seelenleiden – Chancen, Risiken und Nutzen“, so lautete ein Abend im Münchner Presseclub, den die Münchner Angstselbsthilfe (MASH) im November 2015 gemeinsam mit der Journalistenvereinigung für technisch-wissenschaftliche Publizistik TELI organisiert hatte. Auf dieser Veranstaltung stellte der Psychotherapeut, Angst-Experte und erfolgreiche Ratgeber-Autor Hans Morschitzky eine „Panik-App“ vor, die er zusammen mit seinem neuesten Buch „Endlich leben ohne Panik“ veröffentlicht hat. Beides ist im Verlag Fischer & Gann erschienen, der Sachbücher, Ratgeber, eBooks und Apps aus den Bereichen Psychologie, Gesundheit und Lebensgestaltung herausgibt. Es gehört zum Konzept des Verlags, Buch und App gemeinsam zu veröffentlichen, wobei beides voneinander unabhängig zu erwerben und zu nutzen ist.

Die „Panik-App“ bietet insgesamt 80 Audiodateien mit mentalen Übungen, Bewegungs-, Atem- und Entspannungstechniken und Achtsamkeits- und Akzeptanztraining. Es gibt auch eine Art „Notfallkoffer“, ein Erste-Hilfe-Programm, das man auf dem Smartphone immer mit dabei haben und als „kleinen Coach im Ohr“ in kritischen Situationen vor, während und nach einer Panikattacke abspielen kann. Zudem können per Smartphone-Memo auch individuelle Leitsätze aufgenommen und integriert werden.

„Sophie“-App gegen Sozialangst

Der Diplom-Psychologe Timo Stolz von der Universität Bern hat „Sophie“, eine App für Menschen mit Sozialer Phobie mitentwickelt und berichtete über die Begleitstudie, mit deren Hilfe er deren Wirksamkeit erforscht. Es handelt sich dabei um ein 12-wöchiges Selbsthilfeprogramm als App fürs Smartphone, das sich bereits als



Angstexperte Hans Morschitzky (re.) stellt seine „Panik-App“ im Münchner Presseclub vor. Daneben (v.l.n.r.): Klaus Rupp (Techniker Krankenkasse), Timo Stolz (Universität Bern), Dr. Ursula Kramer (Healthon – Bewertungsplattform für Health-Apps).

PC-basierte Online-Therapie bewährt hat (www.online-therapy.ch/app). Stolz hält solche Programme vor allem dann für sinnvoll, wenn sie durch einen Therapeuten begleitet werden, der den Nutzer unterstützt und nachvollziehen kann, wie das Selbsthilfeprogramm von ihm genutzt wird.

Rund 140 000 Gesundheits- und Medizin-Apps gibt es aktuell weltweit, so Dr. Ursula Kramer, Betreiberin der Informations- und Bewertungsplattform Healthon (www.healthon.com). Bisher liegt der Fokus zwar noch stärker auf Apps für die körperliche Gesundheit; als „niedrigschwelliges und anonymes Angebot“ seien sie jedoch besonders interessant auch für den Bereich der seelischen Gesundheit. Das Problem ist nur: Wie finden Nutzer in der Vielzahl der Programme ein seriöses und vertrauenswürdige Angebot, das wirklich für sie passt? Auch der Datenschutz ist ein nicht zu vernachlässigender Aspekt. Bei Entspannungs-Apps etwa hätten nur 4 % überhaupt einen Datenschutzhinweis.

Die Frage, ob Apps eine Alternative zu teuren, zeitaufwändigen Therapien

sein könnten, beschäftigt mittlerweile auch Ärzte und Krankenkassen. Ob Heuschnupfen, Diabetes, Kopfschmerz oder Burnout und Depression: „Bereits 400 000 TK-Versicherte nutzen multimediale digitale Angebote zur Selbsthilfe“, erzählte Klaus Rupp, Leiter des Fachbereichs Versorgungsmanagement bei der Techniker Krankenkasse. Mit „Tinnitracks“ gibt es bei der TK für an Tinnitus Erkrankte sogar „die erste App auf Rezept“.

Seine „Panik-App“ soll, ebenso wie das zugehörige Buch, nach Morschitzkys Worten „kein Ersatz für eine Psychotherapie sein“. In leichteren Fällen könne sie vielleicht eine solche ersparen. „Sinnvoll ist beides aber vor allem als eine gute Vorbereitung und/oder als Ergänzung einer Psychotherapie, oder auch als hilfreiche Nachbegleitung nach Therapieende.“ Wie bei allen Angsterkrankungen komme es jedoch auch bei einer Panikstörung zunächst nicht darauf an, „keine Angst mehr zu haben, sondern wieder Vertrauen zu sich selbst zu finden, trotz und mit Panikattacken“, erklärte der renommierte Angsttherapeut den Zuhörern.

Johanna Bauer