

Schlussbericht Psychisch.fit – Digitale Selbsthilfe

Psychologische Hochschule Berlin (PHB)
Prof. Dr. Johanna Böttcher
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin

Inhalt

Projektdaten.....	2
Wichtigste Positionen des zahlenmäßigen Nachweises.....	2
Projektziele	2
Notwendigkeit und Angemessenheit der geleisteten Projektarbeiten.....	2
Beschreibung der geleisteten Arbeiten	3
Einhaltung des Zeitplans und Abweichungen der ursprünglichen Meilensteinplanung	5
Voraussichtlicher Nutzen und Pläne für die Zukunft.....	7
Veröffentlichungen	7

Projektdaten

Projektname: Psychisch.fit – Digitale Selbsthilfe (psyfi) 16GDI105B

Verbundpartnerinnen (Zuwendungsempfänger*innen)

- Nullachtvierzehn UG (haftungsbeschränkt) (vertreten durch Timo Stolz und Tina Lindemann-Stolz, freiberufliche Software-Entwickler*innen)
- Deutsche Angst-Hilfe e.V. (DASH, vertreten durch Christian Zottl, Vorstand und Irene Bruns, Geschäftsführung)
- Psychologische Hochschule Berlin gGmbH (PHB, vertreten durch Prof. Dr. Johanna Böttcher, Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie)

Kooperationspartnerin (ohne Zuwendung beteiligt)

- Universität Bern (vertreten durch Prof. Dr. Thomas Berger, Klinische Psychologie und Psychotherapie)

Projektlaufzeit an der PHB: 01.05.2022 – 30.11.2023

Wichtigste Positionen des zahlenmäßigen Nachweises

Im Rahmen der Förderung wurden ausschließlich Personalmittel für die wissenschaftliche Mitarbeiterin sowie eine Projektpauschale von 20% der Personalmittel verausgabt.

Projektziele

Ziel des Projekts war die Entwicklung einer Selbsthilfe-App für Ängste, in der sich Betroffene gegenseitig in der Bewältigung ihrer Ängste unterstützen. Die Entwicklung der App erfolgte in Zusammenarbeit der Deutschen Angsthilfe e.V. mit dem Entwickler*innen-Team der Nullachtvierzehn U.G. Die PHB übernahm die Begleitforschung.

Notwendigkeit und Angemessenheit der geleisteten Projektarbeiten

Zunächst werden die geleisteten Arbeiten beschrieben und im zweiten Schritt Abweichungen von der Arbeitspaketplanung erläutert.

Beschreibung der geleisteten Arbeiten

Die Begleitforschung der PHB erfolgte in zwei Phasen. Phase 1 konzentrierte sich auf die partizipative Interventionsentwicklung. Phase 2 hatte eine erste Schätzung der Akzeptanz und Wirksamkeit der App zum Ziel.

Phase 1

Im September 2022 lag eine erste Beta-Version der App vor, die alle wichtigen inhaltlichen Elemente enthielt, in der jedoch noch keine Funktionen für direkte Kommunikation (Einzel- und Gruppenchats) umgesetzt waren. Diese Beta-Version legten wir einer ersten Gruppe von N= 16 Test-Nutzer*innen vor, die selbst von einer Angststörung betroffen sind. Nach einer dreiwöchigen Testphase luden wir die Nutzer*innen zu Fokusgruppen und Einzelinterviews ein. N=9 folgten dieser Einladung. Mit dieser ersten Datenerhebung in Form von einer Fokusgruppe und 4 Einzelinterviews konnten wichtige Daten für die die Weiterentwicklung der App gesammelt und als Basis für die Verbesserung des Angebots genutzt werden. Die Auswertung erfolgte in zwei Stufen. In einer ersten Stufe wurden die zentralen Ergebnisse in Form eines kurzen Berichts für das Entwicklerteam zusammengefasst. In einem zweiten Schritt wurde eine fundierte qualitative Analyse der Daten vorgenommen. Es zeigten sich Hinweise darauf, dass die Nutzer*innen die App und ihre Module inhaltlich gut verstehen konnten. Die Usability bewerteten sie als durchschnittlich. Sie zeigten großes Interesse am interpersonellen Austausch und einen Wunsch nach einem Gemeinschaftsgefühl. Der direkte Austausch mit anderen Nutzer*innen fehlte ihnen. Den Austausch (realisiert über Kommentare zu durchgeführten Übungen) während der 3-wöchigen Testphase beschrieben sie als gering. Ein weiteres zentrales Anliegen war eine Moderatorfunktion in den Übungsgruppen. Zu diesem Zeitpunkt war die Rolle von anleitenden Peers (Seniors) noch nicht etabliert. Die Testnutzer*innen berichteten aus ihrer Perspektive Aspekte, die für die Erfüllung dieser Rolle notwendig wären (Supervision, Abgrenzung von Verantwortlichkeit, Zeitmanagement). Auch hinsichtlich der einzelnen App Module zeigten sie Barrieren auf, machten konkrete Verbesserungsvorschläge und meldeten Bugs.

Weitere Anmerkungen der Testnutzer*innen richteten sich auf die Usability der App. Um dieses Thema detailliert betrachten zu können, führten wir zwei zusätzliche Fokusgruppen mit N=10 Studierenden durch und banden die Software-Entwickler*innen in die Datenerhebung ein, sodass sie direkte Nachfragen an die

Nutzer*innen stellen und technische Implikationen ableiten konnten. Das wesentliche Ergebnis bezog sich hierbei auf die Beseitigung von technischen Bugs, eine bessere Anleitung bei Einstieg in die App-Nutzung (Entwicklung einer user-journey und Verringerung der Komplexität) und eine verbesserte optische Darstellung innerhalb der Module.

Phase II

Die zweite Phase hatte die Evaluation der entwickelten App in einem Prä-Post Design zum Ziel. Im Februar 2023 lag eine Version der App vor, die alle anvisierten Inhalte vereinte, insbesondere auch die Unterstützung durch erfahrene Peers und Kommunikationstools zum Austausch unter den Nutzer*innen. Die Untersuchung wurde im Januar 2023 beim Deutschen Register Klinischer Studien (DRKS00030781) prä-registriert. Die Deutsche Angsthilfe e.V. bewarb die App unter ihren Mitgliedern. N=125 Nutzer*innen gaben ihr Einverständnis in die Studienteilnahme und loggten sich in die App ein. Davon füllten N=20 die Fragebögen zur Erfassung von primären und sekundären Outcome-Maßen aus. Im Flowchart ist der Fluss der Teilnehmenden dargestellt.

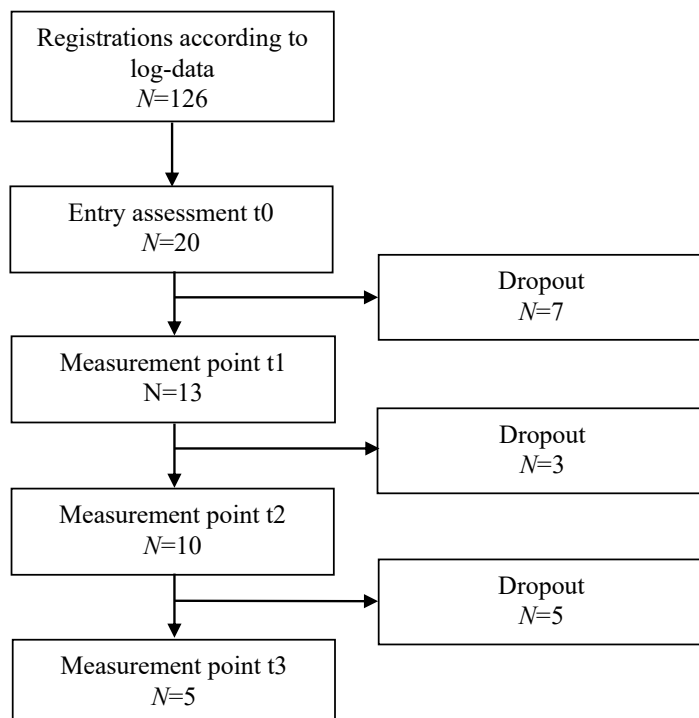


Figure 1: Flowchart der Teilnehmenden
t0=Woche 0; t1=Woche 4, t2=Woche 8; t3=Woche 12

Trotz extensiver Bemühungen konnten nicht mehr Personen zum Ausfüllen der Fragebögen bewegt werden. Eine vorläufige Analyse der Nutzungsdaten ergab außerdem eine geringe Nutzung der App. Aus diesem Grund wurde die Datenerhebung im Konsens mit den Projektpartner*innen im Mai 2023 abgebrochen und eine Weiterentwicklung der App in den Fokus genommen.

Die ursprünglich geplante inferenzstatistische Untersuchung sowie Benchmarking der Veränderung von Ängstlichkeit, Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Selbstwirksamkeit und sozialer Unterstützung konnte deshalb nicht durchgeführt werden. Die Fragebogendaten wurden jedoch genutzt, um eine detaillierte Beschreibung der Zielgruppe vorzunehmen. Es zeigte sich, dass die App Menschen erreichte, die im Durchschnitt eine moderate Einschränkung durch ihre Ängste erlebte, wenig soziale Unterstützung im Alltag aufwies und eine, im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung reduzierte Lebenszufriedenheit. Eine detaillierte Analyse der Nutzungsdaten ergab, dass sich etwa 2/3 aller Nutzer*innen nur einmal in die App einloggte. Durchschnittlich wurde das Modul „Ressourcenaktivierung“ am häufigsten genutzt, gefolgt von den psychoedukativen Inhalten. Am wenigstens genutzt mit durchschnittlich nur etwa 2 Minuten Nutzungsdauer/User war das Modul zur Angstexposition. Die Analyse zeigte außerdem, dass 98% der Nutzer*innen keine Nachrichten in der App verschickte.

Es konnten zudem drei Teilnehmende für qualitative Client Change Interviews gewonnen werden (statt ursprünglich 12 geplanter Interviews). Die Interviews wurden anhand der qualitativ strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz ausgewertet und interpretiert. Der Fokus lag dabei auf wahrgenommenen Veränderungen sowie Motivationsverstärkern und -hindernissen bei der Nutzung. Die befragten Nutzer*innen, die im Durchschnitt seit 9 Wochen in der App angemeldet waren, gaben mehrheitlich an, keine Veränderungen an sich erlebt zu haben. Das Konzept der Online-Selbsthilfegruppe wurde jedoch grundsätzlich positiv aufgenommen. Die Motivation, die App zu benutzen, bestand vor allem darin, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, Erfahrungen zu teilen und neue Tipps zu erhalten. Der zu diesem Zeitpunkt noch sehr geringe zwischenmenschliche Austausch wurde als Motivationshindernis genannt, um die Anwendung weiterhin zu nutzen. Die App konnte die Erwartungen der Nutzer*innen nicht vollständig erfüllen, weshalb sowohl die passive als auch die aktive Nutzung von der App stark reduziert war.

Die Ergebnisse der partizipativen Interventionsentwicklung (Phase 1) und der Prä-Post Studie (Phase 2) wurden analysiert und zur Publikation bei dem Peer Reviewed Journal Internet Interventions eingereicht (Impact 2023: 4,1). Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Schlussberichts stehen die Gutachten der Reviewer noch aus. Die quantitativen Daten und dazugehörigen Skripte wurden im Juni 2023 im Open Science Framework veröffentlicht (DOI 10.17605/OSF.IO/ZMJ86). Im Juni 2023 wurden die Ergebnisse auf dem Deutschen Psychotherapiekongress in Berlin in Form eines Posters präsentiert.

Einhaltung des Zeitplans und Abweichungen der ursprünglichen Meilensteinplanung

Der ursprüngliche Zeitplan wurde weitgehend eingehalten. Durch die geringe Akzeptanz der App gab es insbesondere in Phase 2 der Begleitforschung inhaltliche Abweichungen von der ursprünglichen Studienplanung. Es folgt eine detaillierte Beschreibung mit Bezugnahme auf alle Arbeitspakete und Meilensteine.

In Phase I wurden die Bedarfe der Zielgruppe im Rahmen einer Fokusgruppe und Einzelinterviews erfasst (AP 4.1). Dies geschah innerhalb des dafür vorgesehenen Zeitraums bis Ende 2022. Auch die weiteren Aufgaben der Begleitforschung wurden in den jeweils festgelegten Zeiträumen erreicht. Das Fragebogenhandbuch und die Interviewleitfäden wurden im vorgegebenen Zeitraum erstellt (AP 5.1.1). Die Erstellung des Ethikantrags (geplant für September 2022) und ein positives Ethikvotum bis 15.10.2022 wurden vor dem geplanten Zeitpunkt durchgeführt (AP 5.2.1). Das positive Ethikvotum lag am 29.07.2022 vor (M5.1). Die Prä-Registrierung wurde in den Januar 2023 verschoben, da sie eine technisch fertige App voraussetzt. (AP 5.2.1). Die Einladung zur Studienteilnahme, Rekrutierung und Werbung (AP 5.2.1), fand in den oben beschriebenen zwei Phasen statt. Zuerst erfolgte die Rekrutierung einer kleineren Stichprobe zur Durchführung von Fokusgruppen sowie Einzelinterviews (siehe oben) im Oktober/ November 2022 und lag somit in dem dafür vorgesehenen Zeitrahmen. Der Start der zweiten Phase wurde von ursprünglich Dezember 2022 auf Februar 2023 verschoben, im Anschluss an die Fertigstellung der Vollversion der App (AP 5.2.2). Die Datenerhebung wurde im Mai 2023 abgebrochen und lag damit zwar im Zeitplan, erfüllte jedoch nicht die Anforderung an eine vertiefte quantitative und qualitative Analyse (M5.2). Im September 2023 wurde eine kostenneutrale Projektverlängerung um zwei Monate bis zum 30.11.2023 beantragt und bewilligt. Die Auswertung und Publikation (Einreichung bei einem peer-reviewed scientific journal) wurde mit einer Verzögerung um zwei Monate zum 30.11.2023 abgeschlossen (M5.1).

Voraussichtlicher Nutzen

Die Weiternutzung der technischen Entwicklung, die Erschließung neuer Nutzer*innengruppen und die Verwertungsstrategie für die App ist in den Schlussberichten der Projektpartner*innen enthalten. Für die wissenschaftliche Erforschung von Selbsthilfe-Apps lassen sich aus dem psychisch.fit Projekt folgende Schlussfolgerungen ziehen.

Die partizipative Entwicklung von Selbsthilfe-Apps ist machbar und wissenschaftlich darstellbar, z.B. anhand des IDEAS Framework (Mummah et al., 2026 <https://doi.org/10.2196/jmir.5927>). Eine Herausforderung ist die Konsensgewinnung hinsichtlich unterschiedlicher Projektziele und Zeitpläne der unterschiedlichen Stakeholder. Weitere Herausforderung ist der Konflikt zwischen der methodisch genauen Auswertung der gewonnen qualitativen Daten und einer zeitnahen Verwendung des Nutzer*innen-Feedbacks in die Produktentwicklung. Wir haben im Projekt zuerst eine kurze Zusammenfassung erstellt und die Daten dann in der Tiefe ausgewertet.

Eine Voruntersuchung zu Machbarkeitsstudien wäre sinnvoll, um die Adhärenz zu Studie und Produkt einschätzen zu können, bevor größere Prä-Post Studien angelegt werden. Die geringe Nutzung der App und die fehlende Adhärenz zur Studie verhinderten, dass verlässliche Aussagen zur Wirksamkeit der App und Peer Support im Besonderen getroffen werden konnten. Zukünftig sollten flexiblere, kleinteiligere Forschungsdesigns verwendet werden, die an den iterativen Prozess der Softwareentwicklung angepasst sind.

Eine digitale Selbsthilfe-Anwendung mit Peer Support stieß bei der Zielpopulation auf großes Interesse. Ohne viel Werbung haben sich über 100 Nutzer*innen innerhalb kürzester Zeit in der App registriert. Zukünftige Studien sollten Wege explorieren, Nutzungsintensität und Wirksamkeit zu optimieren, um das volle Potential von Betroffenen-kontrollierten Apps für Menschen mit psychischen Störungen auszuschöpfen.

Veröffentlichungen

Duddeck, L., Bruns, I., Stolz, T., & Boettcher, J. (2023). Empowerment & Angststörungen - Peer-geleitete Selbst-Hilfe. Poster auf dem *Deutschen Psychotherapiekongress*. Berlin.

Duddeck, L., Stolz, T., Zottl, C., Berger, T., & Boettcher, J. (2024, June 5). With a Little Help From a-friend: Participatory Intervention Development of a Peer Guided Self-Help App for Anxiety Disorders.
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/ZMJ86>