FORUM JUGEND UND MEDIEN 2026 - BERN

# EINE APP ALS COACH? CHANCEN UND GRENZEN KI-GESTÜTZTER MENTAL-HEALTH-BERATUNG

NOVEMBER 2026

GREGOR WALLER & MIRJAM JOCHIM

# INHALT

- **Hintergrund**: Warum Mental Health Apps?
- **Forschungsstand** digitaler Interventionen
- **Stärken** und **Schwächen** von Mental Health Apps
- **Checkliste** für qualitativ hochwertige Apps
- **Hands-on:** Praxisbeispiel ephoria
- **Wirksamkeit** von ephoria
- **Fazit**

# WARUM MENTAL HEALTH APPS?

- Die **Nachfrage steigt**: immer mehr Menschen suchen Unterstützung für ihre psychische Gesundheit (z.B. junge Frauen)
- **Versorgungslücke**: Zu wenig Plätze für Beratung, lange Wartelisten
- Smartphone ist immer dabei. **Niederschwelliger Zugang** rund um die Uhr

# JUNGE BEVÖLKERUNG ZUNEHMEND PSYCHISCH BELASTET

- Junge Menschen **zwischen 10 und 24 in der Schweiz sind zunehmend psychisch belastet** und werden aufgrund dessen häufiger hospitalisiert oder bekommen IV-Neurenten
- **Junge Frauen besonders belastet:** Fast jede dritte Frau zwischen 15 und 24 Jahren leidet unter Angststörungen, depressiven Symptomen oder sozialen Phobien
- Risikofaktoren wie **Leistungsdruck, soziale Medien und geschlechtsspezifische Rollenbilder** verstärken die Belastung



# ANGEBOT DIGITALER INTERVENTIONEN

Selfapy Online-Therapie Selbsttests Ratgeber Über uns Jetzt loslegen Fachkreise

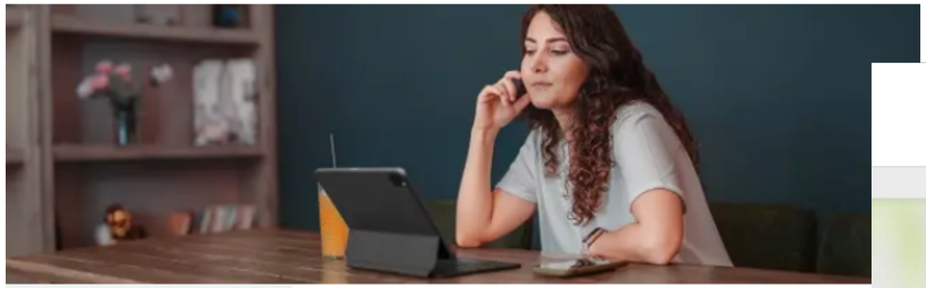
100% Kassenleistung Keine Wartezeit

## Online-Therapie auf Rezept

Mit den Online-Therapieprogrammen von Selfapy bekommst du sofort und ohne Wartezeit Hilfe bei psychischen Erkrankungen. Die Kosten werden zu 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Jetzt loslegen Freischaltcode einlösen

CONCORDIA Menü



Psychische Gesundheit

## Online-Therapie mit App-Begleitung: ylah.therapy

Vorbei mit langen Wartezeiten und geographischen Herausforderungen: CONCORDIA und das Berner Unternehmen ylah® bieten CONCORDIA-Versicherten erstmals eine rasch verfügbare, innovative Online-Psychotherapie an. Das Berner Dialektwort «ylah» steht dabei für «sich einlassen».

clienia Führend in Psychiatrie und Psychotherapie

Clienia › News › Medizinischer Blog › Blended Therapy: Behandlung



## Blended Therapy: Behandlung

Clienia beschäftigt sich intensiv mit online-basierten Therapien und bietet auf verschiedenen Stationen und in Ambulatorien Blended Therapy an.

# FORSCHUNGSSTAND DIGITALER INTERVENTIONEN

- **Wirksamkeit** von **geleiteten** und **ungeleiteten** Online-Therapieprogrammen konnte in verschiedenen **randomisiert kontrollierten Studien** gezeigt werden
- **Positive Ergebnisse** z.B. bei Depressionen, Angststörungen, Zwangsstörungen, Schlafproblemen oder Alkoholmissbrauch
- Evidenz für die Wirksamkeit existiert v.a. für **kognitivverhaltenstherapeutische Programme**, andere Therapieformen sind weniger gut erforscht
- **Grosses Angebot** an **ungeleiteten** Selbsthilfe-Apps, die Anforderungen an Wissenschaftlichkeit und Datenschutz zu wenig erfüllen
- Leichte bis **mittlere Belastung**: oft messbare Verbesserungen möglich.

Quellen: Linardon et al, 2024, Zhang et al. 2023, Hadjistavropoulos et al., 2020, Guo et al., 2021

# STEPPED CARE MODEL




Quellen: Lambert et al, (2024)

# ZWEI GENERATIONEN VON MENTAL HEALTH APPS

- **Generation I:** Content-basiert (Meditation, Audio, Journaling), wenig Adaptivität.
  Ziel: allgemeines **Wohlbefinden**
- **Generation 2:** Interaktiv (Chat, Programme), teils mit **KI** & **Monitoring**,
  Ziel: gezieltere **Prävention**, **Intervention & Personalisierung**

# CHANCEN VON MENTAL HEALTH APPS

- **Niederschwellig**, anonym, einfach - keine Stigma, keine Wartezeit
- **Jederzeit verfügbar:** Unterstützung genau dann, wenn sie gebraucht wird
- **Psychoedukation**: Wissen über psychische Gesundheit vermitteln
- **Personalisierte Übungen im Alltag**: Techniken können fortlaufend geübt und vertieft werden
- **Beratungsunterstützend**: Die App als Brücke zwischen zwei professionellen Sitzungen
- Einsatz für **Screening** und **Monitoring** (z.B. im BGM)

# RISIKOFELDER VON MENTAL HEALTH APPS

- **Qualität** / **Funktionalität**: funktioniert die App überhaupt wie gewünscht?
- Wissenschaftliche **Evidenz**: viele wurden nie überprüft
- **Datenschutz**: Wo landen die hochsensiblen Daten? Wie werden diese geschützt?
- **Sicherheit**: Was passiert in **Krisenfällen**? Welche Eskalationswege sind definiert? Wie wird Fehlberatung vermieden?
- **Verständnisschwierigkeiten**: komplexe **Kontexte** können falsch verstanden werden. **Sycophancy** (“unterwürfiges Schleimen”) verhindert kritisches Hinterfragen.
- Können **keine Beziehung** ersetzen und tragen **keine Verantwortung**

# DER HAKEN VON MENTAL HEALTH APPS: NUTZUNG BRICHT OFT AB

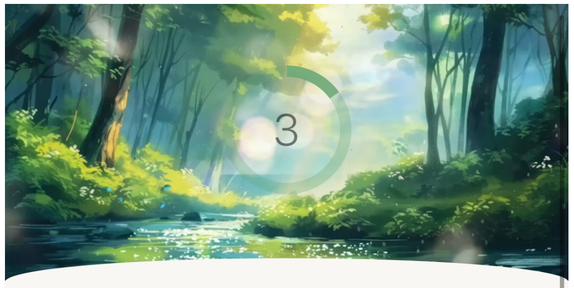
- **Installiert** bedeutet nicht, dass die App auch **genutzt** wird
- **Bindung** und **Motivation** sind der Schlüssel. Ohne regelmässige Nutzung keine Wirkung
- Typischer Verlauf der **Retention bei Mental Health Apps**:
  Download –> ein Monat (stark abfallend auf **3.3%** im Schnitt)

Quellen: Baumel et al. (2019)

# MINI-CHECKLISTE FÜR QUALITATIV HOCHWERTIGE APPS

- Wer **steckt dahinter**? (Seriöse Organisation, Fachpersonen)
- Gibt es **Studien** oder seriöse **Evaluation**?
- Wie geht die App mit **Krisen** um?
- Was passiert mit den **Daten**? Wo und wie werden diese abgespeichert?
- Ist klar, **wofür die App gedacht** ist – und wofür nicht?

# PRAXISBEISPIEL EPHORIA CHATBOT+




Mittwoch, 21. Januar

**Etwas Neues angehen**
Versuch etwas zu tun, das du vor dich herschiebst.

**Tagebuch**
Schreibe ein gutes Erlebnis auf.

**Muskelentspannung**
Du hast eine Muskelentspannung gemacht.

Fortschritte

Du hast diese Woche



Hallo Gregi, liegt dir etwas auf dem Herzen?

ich fühle mich in den letzten Tagen niedergeschlagen und müde. Auch ziehe ich mich mehr und mehr zurück.

Danke, dass du das so offen ansprichst. Es klingt, als ob dich die Erschöpfung und das Niedergeschlagensein ziemlich belasten. Rückzug ist oft ein Zeichen, dass etwas zu viel wird oder dass dir etwas fehlt.

Magst du erzählen, ob es in letzter Zeit besondere Auslöser gab? Zum Beispiel mehr Stress, schlechter Schlaf oder Konflikte? Oder ist es eher ein schleichendes Gefühl, das einfach da ist? Wir

kleinen Schritt aus diesem Tief zu



Was brauchst du heute?

Entspannung | Motivation | Soforthilfe

Favoriten

Quests

Aufgaben

Lesezeichen

Einstellungen

# PRAXISBEISPIEL EPHORIA CHATBOT+



## Entspannung

**Atmen**
Beruhige dich und atme tief ein und aus.

**Progressive Muskelentspannung**
Entspanne deinen Körper.

**Sicherer Ort**
Besuche deinen Ort der Sicherheit und Selbstfürsorge.

**Bodyscan**
Nehme deinen Körper wahr.

**Einschlafen**
Tiefenentspannung aus dem Yoga Nidra zum Einschlafen.

## Motivation

**An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.**

Charlie Chaplin

**Schlechte Gedanken**
Wandle schlechte Gedanken in nützlich Sätze um.

**Keine Lust**
Müde oder keine Lust auf gar nichts? Hier bekommst du eine helfende Hand.

**Sätze zum besser fühlen**
Lass dir Sätze anzeigen, um dich besser zu fühlen.

**Tagebuch**
Schreibe schöne Gedanken und Erlebnisse auf.

Zurück

## Telefonische Hilfe

Bitte wähle in dringenden Fällen eine der folgenden Nummern, um mit einer ausgebildeten Fachperson zu sprechen:

**112**
Allgemeiner Notruf

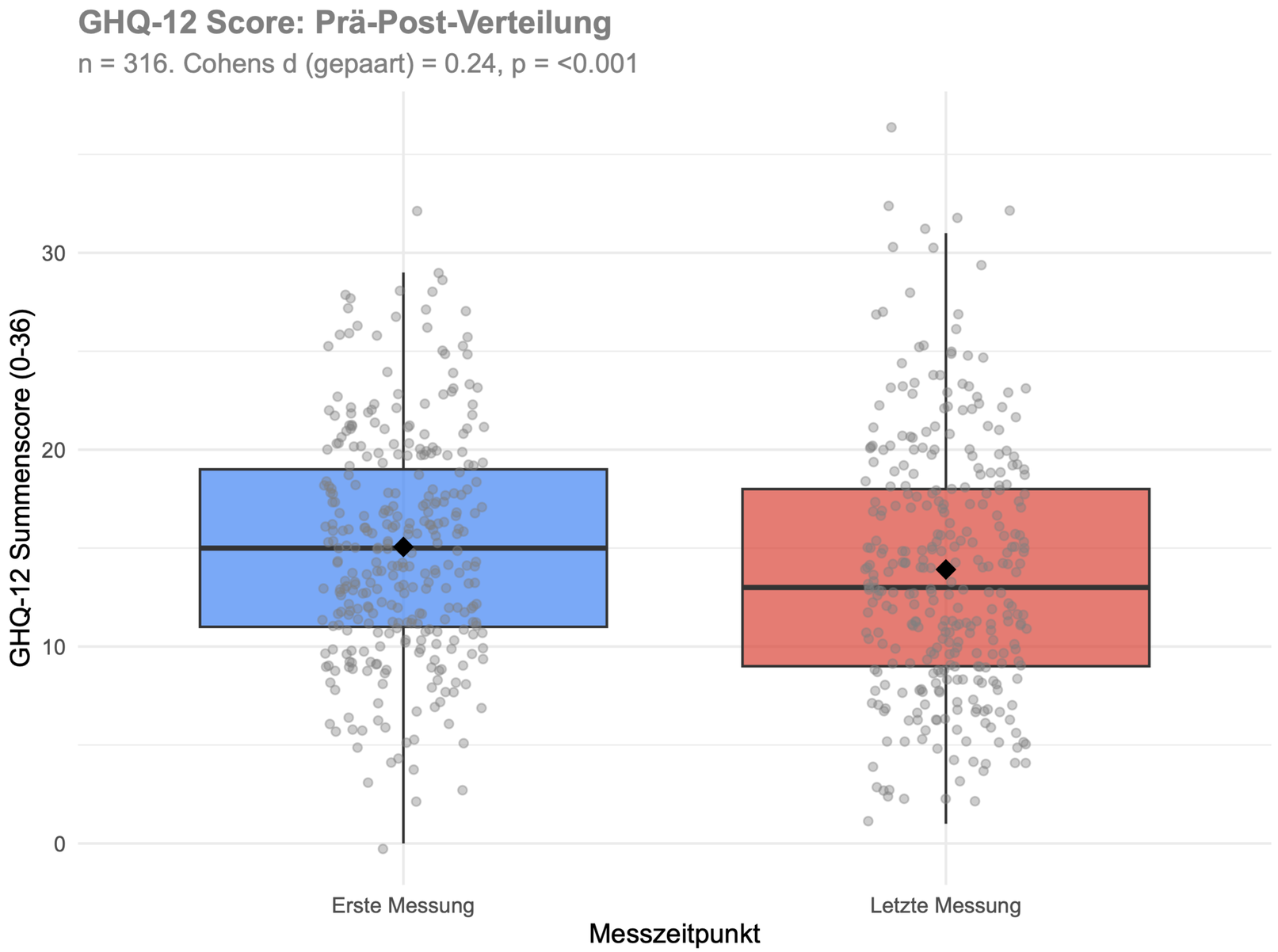
**143**
Dargebotene Hand

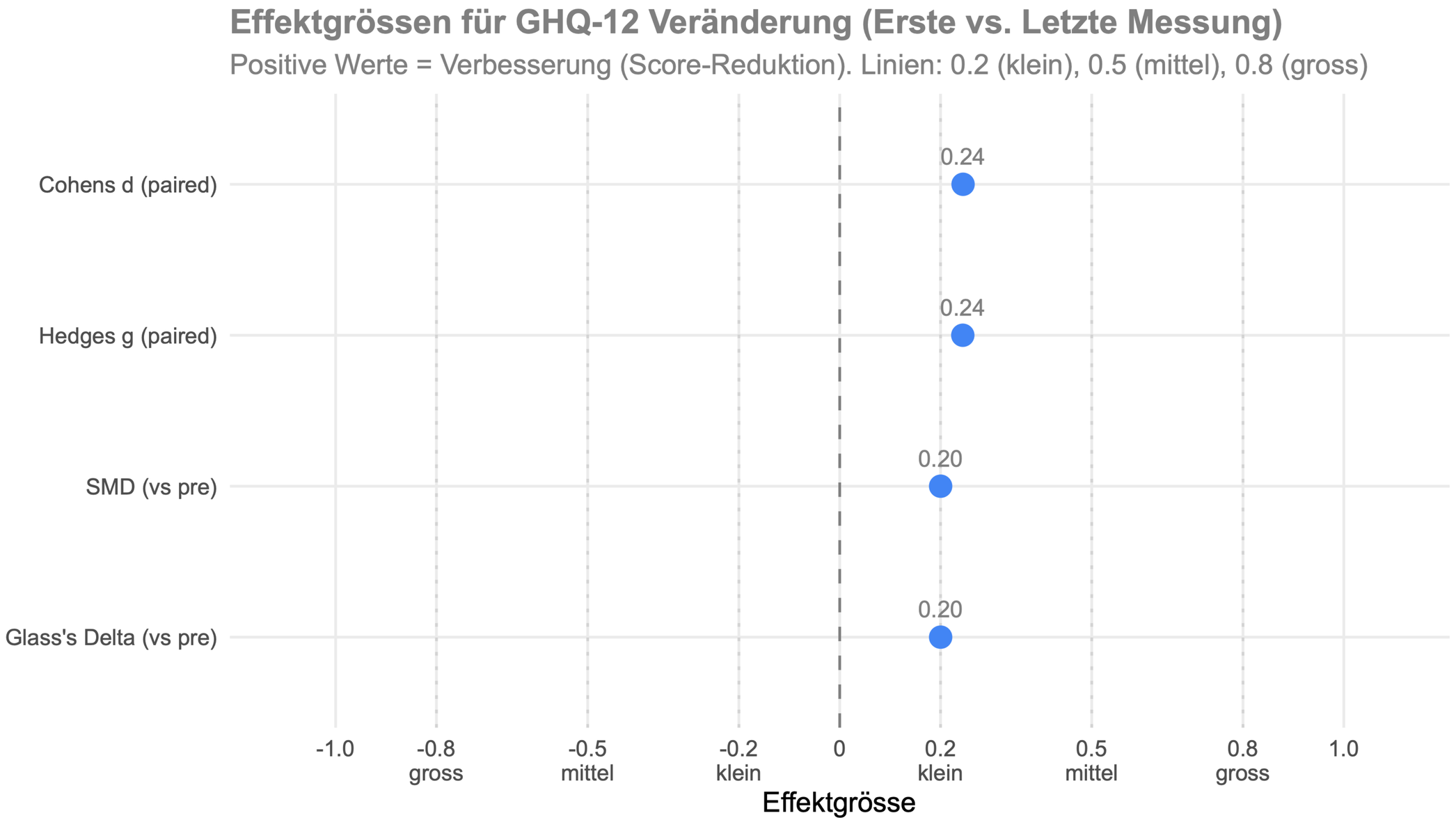
**147**
Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche

**0848 800 858**
Pro Mente Sana: Psychosoziale und juristische Beratung

# EPHORIA WIRKSAMKEITSSTUDIE

- **Design**: Prä-Post-Messung ohne Kontrollgruppe
- **N**: **316** Probanden
- **Zeitraum**: Februar bis Oktober 2025
- **Outcome**: GHQ-12

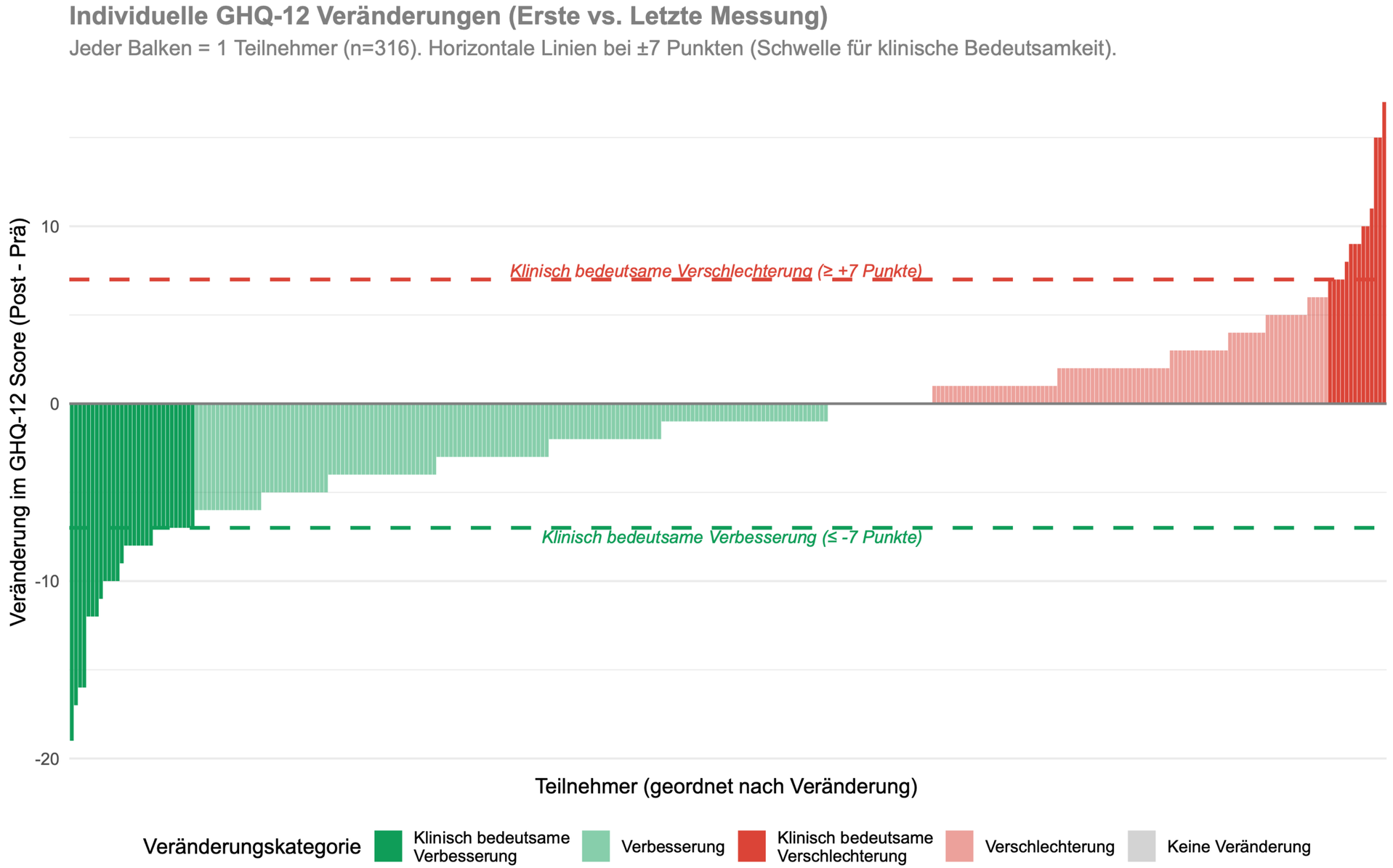

GHQ-12 Score: Prä-Post-Verteilung
n = 316. Cohens d (gepaart) = 0.24, p = <0.001
GHQ-12 Summenscore (0-36)
30
20
10
0
Erste Messung
Letzte Messung
Messzeitpunkt

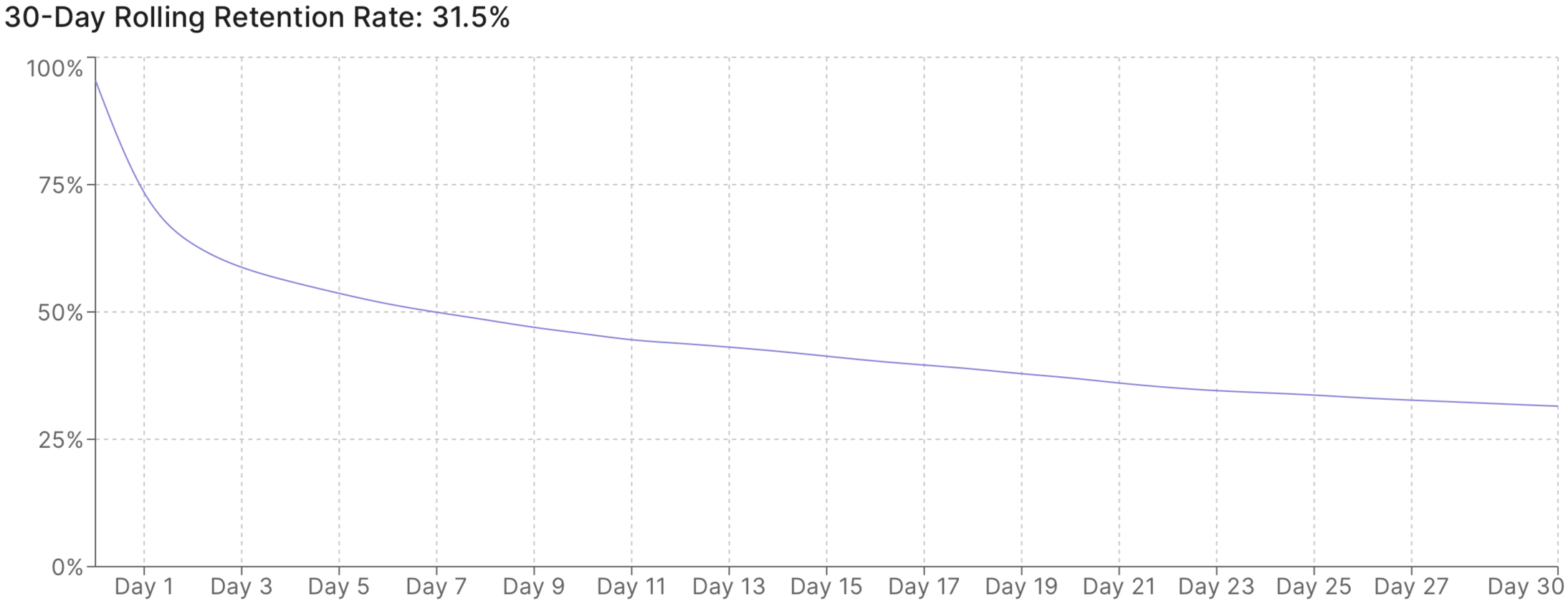

Effektgrössen für GHQ-12 Veränderung (Erste vs. Letzte Messung)
Positive Werte = Verbesserung (Score-Reduktion). Linien: 0.2 (klein), 0.5 (mittel), 0.8 (gross)
Cohens d (paired)
Hedges g (paired)
SMD (vs pre)
Glass's Delta (vs pre)
0.24
0.24
0.20
0.20
-1.0
-0.8
gross
-0.5
mittel
-0.2
klein
0
0.2
klein
0.5
mittel
0.8
gross
1.0
Effektgrösse

# EINE APP ALS BERATERIN?



# EINE APP ALS BERATERIN?




30-Day Rolling Retention Rate: 31.5%
100%
75%
50%
25%
0%
Day 1
Day 3
Day 5
Day 7
Day 9
Day 11
Day 13
Day 15
Day 17
Day 19
Day 21
Day 23
Day 25
Day 27
Day 30

# FAZIT

- Effekte sind **klein:** 0.24 / Psychotherapien haben Effekte um 0.8
- **Wirksamkeit** hängt von **Nutzung** ab (z.B. Regelmässigkeit)
- Im Vergleich zu anderen Gesundheits-Apps eine **hohe Retention**
- Es wurden klinisch bedeutsame **Verbesserungen & Verschlechterungen** beobachtet
- Ephoria unterstützt, ist aber **kein Therapie-Ersatz**

# AUSBLICK: MÖGLICHE WEITERENTWICKLUNGEN

- Wirksamkeits-Evaluation mit **Kontrollgruppe**
- **Implementierung** von **Gesundheitspfaden** in die App
- Implementierung von weiteren **prototypischen Gesprächsverläufen**
- Ausdehnung auf andere **Sprachräume**