

Projektskizze

Cari-App

Eine Smartphone-Anwendung zur Unterstützung von ambulanten Entwöhnungsmaßnahmen

Idee

Apps sind in vielen Bereichen der Gesundheitsförderung bereits gut etabliert und Studien belegen deren Effizienz. Fachleute gehen davon aus, dass mittelfristig alle therapeutischen Prozesse von einer App begleitet und/oder gesteuert werden. Im März 2016 entstand die Idee, für unsere Patienten eine App zu entwickeln, – quasi als ständigen Begleiter zur Unterstützung der ambulanten Therapie.

Die Caritas Fachambulanz für junge Suchtkranke arbeitet im therapeutischen Setting überwiegend mit einer verhaltenstherapeutischen Ausrichtung. Dies bedeutet – in der Kurzdarstellung – über eine tragfähige Problemanalyse, angepasst an die Geschwindigkeit der Klienten, möglichst bald zu einer konkreten Strategie zur Lösung der individuellen Probleme zu kommen. Dabei wird Wert gelegt auf konkrete Planung von Änderungen und auf konkrete Aktivitäten der Klienten. Das passiert häufig unter Zuhilfenahme von Arbeitsblättern wie Wochenplänen und sogenannten Hausaufgaben wie z. B. Selbstanalysen in bestimmten Situationen. Dies stellt mitunter ein Hemmnis für einen Therapieprozess dar, da natürlich nicht zu jeder Gelegenheit Arbeitsblätter mitgenommen werden.

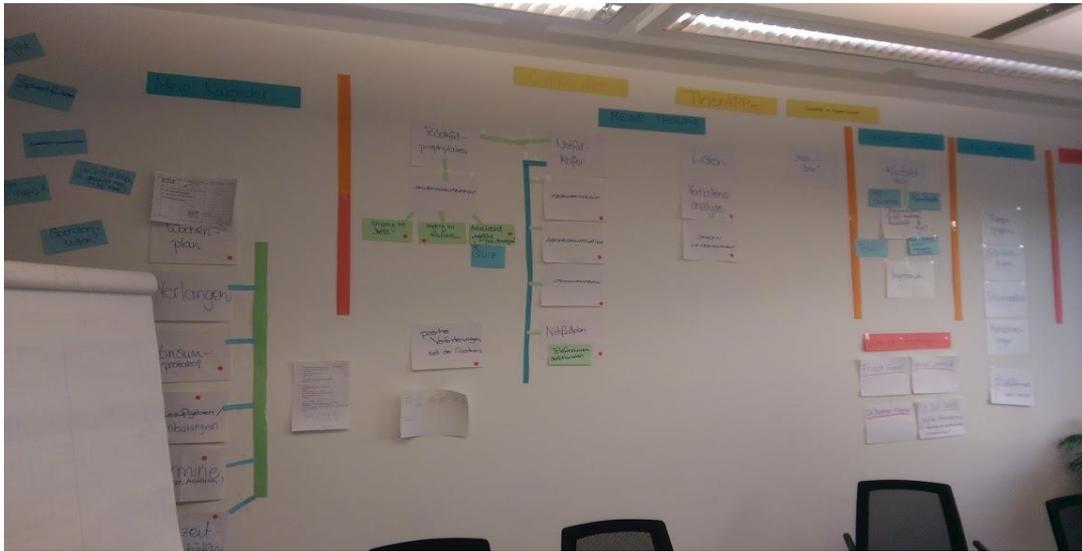
Das Smartphone hat man jedoch fast immer dabei und hier können Apps die Rolle von „Hilfsassistenten“ einnehmen, die nicht viel Aufwand benötigen und von vielen Klienten, insbesondere von der jüngeren Generation, schnell akzeptiert werden. Ein vertrautes Gerät in eine Therapie zu integrieren, kann bedeuten, dass Klienten die Therapie und die Arbeitsaufträge bereitwilliger annehmen und eher dabei bleiben, und dass sie nebenbei lernen, sich bis zu einem gewissen Grad in psychischen Krisen selbst zu helfen, – sowohl während der Therapie als auch danach. Apps können somit aufgrund ihrer hohen Akzeptanz und ihrer hohen Verfügbarkeit die Effizienz einer Therapie erhöhen und ihre Wirksamkeit unterstützen.

Realisierung und Finanzierung

Da vergleichbare Apps bis zu 70.000,- Euro kosten, wenn man ein Entwicklerstudio beauftragt, mussten von uns andere Wege beschritten werden. So wurde die inhaltliche Arbeit ausschließlich von unserem Team geleistet. Dabei sind besonders der hohe Idealismus und die Hingabe des Teams an die Idee hervorzuheben, da diese Arbeit zusätzlich geleistet wurde, ohne dass das Tagesgeschäft darunter litt. Es sei am Rande erwähnt, dass dies nicht lediglich eine Selbsteinschätzung ist, sondern durch Zahlen belegt wird.

Auch in Bereichen, die für uns fachfremd sind (Programmierung, Grafik) konnten wir idealistische und motivierte Unterstützer finden.

So zeigte sich glücklicherweise Herr L., **ein ehemaliger Patient**, von dem Projekt begeistert und konnte als Programmierer gewonnen werden. Herr L. hat bereits mehrere Apps erfolgreich programmiert und könnte zudem als ehemals Betroffener die Nutzerperspektive stets in seine Arbeit miteinbeziehen. Herr L. geht von einer Entwicklungszeit von ca. neun Monaten aus. Er kann die Programmierung deutlich günstiger realisieren, aber natürlich muss auch seine Arbeit vergütet werden. Die notwendige grafische Unterstützung erhält er von Herrn Stoller, dem Partner einer unserer Mitarbeiterinnen, der uns in den vergangenen Jahren immer wieder bei der Entwicklung von Werbematerialien unterstützt hat. Ein weiterer Partner, der Ehemann einer Mitarbeiterin, verfügt über viel Erfahrung im Bereich Projektentwicklung und steht uns im Entwicklungsprozess (z. B.: Lastenheft) mit seiner Erfahrung zur Seite.



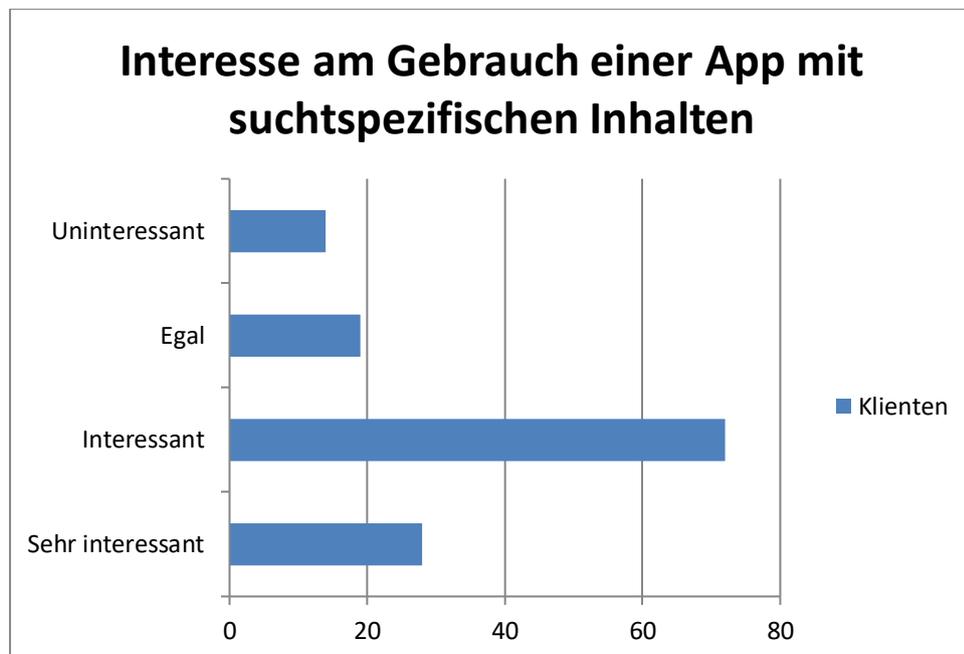
Teamzimmer mit Mindmap an der Wand

Erste Schritte

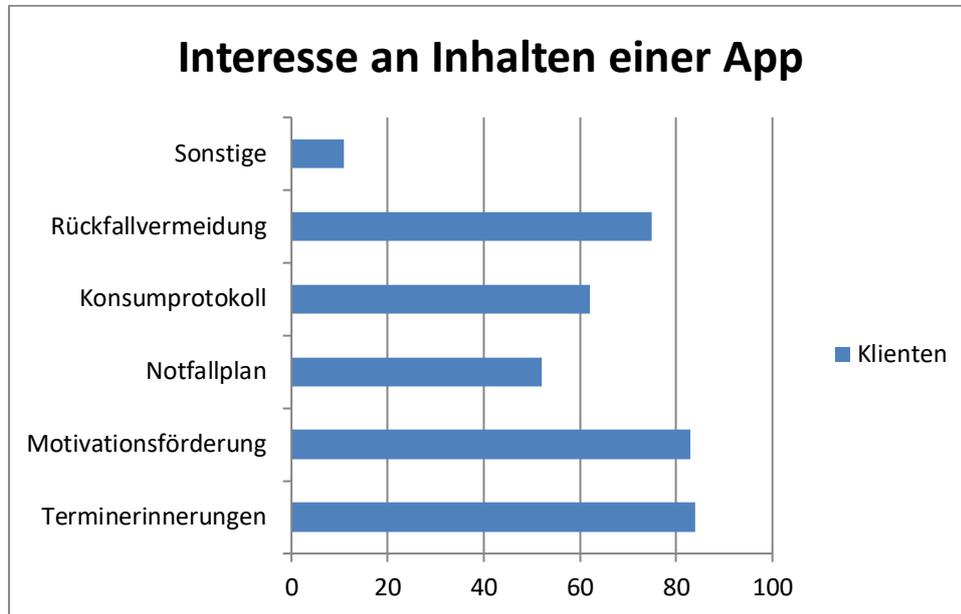
Da das Projekt letztendlich unseren Klienten zugute kommen soll, wollten wir diese von Beginn an einbeziehen und entwickelten spezifische Fragebögen.

Wir haben zunächst 133 unserer Patienten (männlich: 126, weiblich: 7, Durchschnittsalter 22,2 Jahre) befragt, um herauszufinden, ob es tatsächlich einen Bedarf gibt:

Von den 133 Befragten gaben 120 an, Apps zu nutzen. 100 davon fänden eine App mit suchtspezifischen Inhalten interessant oder sehr interessant.



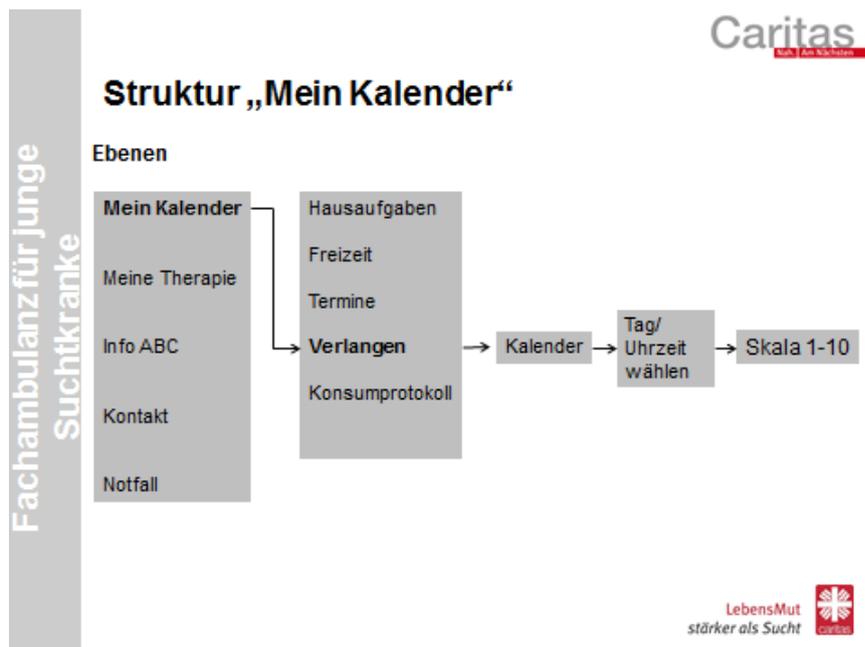
Auch die vorgeschlagenen Funktionen einer derartigen App wurden begrüßt:



Man konnte also nach 133 Befragungen festhalten, dass ein sehr großer Anteil unserer Patienten eine App nutzen würde, wenn diese zur Verfügung stünde.

Entwicklung

In erwähnter Ermangelung ausreichender finanzieller Ressourcen, hat sich das Team der Fachambulanz selbst daran gemacht, die Struktur der App zu entwickeln und Inhalte auszuarbeiten. Die App soll im Hauptmenü fünf Ebenen haben:



Struktur am Beispiel „Mein Kalender“

Die Ebenen 1 und 2 haben entsprechende Unterpunkte. Die Ebene 1 (Mein Kalender) führt zu einem Untermenü, in dem zum Beispiel Freizeitaktivitäten geplant werden oder auch Selbstbeobachtungsprotokolle hinterlegt sind. In der Ebene 2 (Meine Therapie) befinden sich Arbeitsblätter und weitere therapeutische Materialien, die bisher in Papierform ausgehändigt wurden. In der Ebene 3 befinden sich allgemeine Informationen, wie Öffnungszeiten oder Hinweise auf bestimmte ergänzende Maßnahmen in der Fachambulanz. In der Ebene 4 befinden sich die Kontaktdaten des jeweiligen Bezugstherapeuten. Außerdem soll die App über eine Notfall-Funktion verfügen, mit der unsere Patienten im Notfall sehr schnell medizinische oder therapeutische Hilfe erreichen können.

Bisherige Rückmeldungen

Innerhalb des Caritasverbandes sind die Rückmeldungen von verantwortlichen Stellen (z. B. I & K Technologien, Marketing) positiv, und wir erfahren Bestärkung. Unsere Geschäftsführung und die Leitung des TVS stehen unserem Projekt wohlwollend gegenüber und unterstützen uns dabei. Die Einrichtungsleiter der Fachambulanzen im Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e. V. haben bereits großes Interesse an der App angemeldet, wenn sie zur Verfügung steht.

Chancen und Nutzen

- Die Behandlungen werden modern und zeitgemäß unterstützt. Viele therapeutische Techniken der Selbstmanagement-Therapie sind bestens für das Vorhaben geeignet.
- Bundesweit gibt es gegenwärtig nichts Vergleichbares in der ambulanten Suchtkrankenhilfe.
- Die App könnte auch den anderen Suchtberatungsstellen zur Verfügung gestellt werden.
- Nach erfolgreicher Implementierung könnte man auch Versionen für andere Bereiche (z. B. Sozialpsychiatrische Dienste) entwickeln.

Aktueller Stand

Im Rahmen unseres diesjährigen Fachtages unter dem Motto „Digitale Suchthilfe“ wurde bereits ein Entwurf unserer App einem breiten Fachpublikum vorgestellt und stieß auf sehr positive Resonanz. Wir sind im Hinblick auf die Realisierung der App im fortgeschrittenen Stadium und diesbezüglich sehr optimistisch. Eine finanzielle Unterstützung würde für uns ein hohes Maß an Planungssicherheit bedeuten, da wir sie auf eigene Kosten entwickeln.

Vielen Dank für Ihre wohlwollende Prüfung.

Das Team der Fachambulanz für junge Suchtkranke