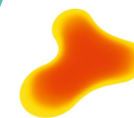




IAP
Institut für Angewandte
Psychologie

Einsatz von KI zur Förderung der psychischen Gesundheit

16. Januar 2025



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Ausgangslage: Digitalisierung & Mental Health

- **Zunehmende Auslagerung** von Gesundheitsinterventionen in den digitalen Raum.
- **Grosse Heterogenität**: Digitale Kommunikationskanäle, Psychoedukative Inhalte, Übungen, virtuelle Realität und weitere.
- **Diverse Hürden** bis zur Anerkennung als digitale Gesundheitsanwendungen „DiGA“ (DE) / „MIGEL“ (CH).
- Gesundheitsangebote mit künstlicher Intelligenz **noch in den Kinderschuhen**.

Ausgangslage: Large Language Models

- Seit einigen Jahren **rascher technologischer Fortschritt** im Bereich **künstlicher Intelligenz (KI)** und **Large Language Models** (LLMs / „Sprachmodelle“).
- Entsprechender **Einzug in den Alltag** vieler Menschen.
- **Hohe Erwartungen** und **grosse Vorbehalte**.
- Bis dato auch **klare Limitationen** erkennbar.

Was bedeutet das für uns?

Der Einsatz von LLMs in der Gesundheitsbranche wird in den nächsten Jahren eine **Realität**.

Es besteht (noch) ein **Spannungsfeld** zwischen **technischer Pionierarbeit**, **Forschung**, und **ethischen Diskussionen**.

Unser Ansatz:



Ergänzung bereits bekannter Tools aus der digitalen Gesundheitsversorgung um „moderne“ Konzepte wie:

- Chatbot mit eigenem Sprachmodell als „präsenten“ Gegenüber
- Individuell zugeschnittene Interventionen
- JITAIS
- Gamification-Elemente zur Förderung von Adhärenz

- **Breiter & niederschwelliger Zugang zu KI-basierter psychologischer Beratung**
- **Pionierarbeit von Mensch-Maschine-Interaktionen im psychologischen Setting**
- **Reduktion der Gesundheitskosten**



Wahl des/der Mentor*in / Begleiter*in

- Ansprechperson, Dreh- und Angelpunkt der App.
- Variieren in Verwendung von Emojis und Pronomen
- Verfügbare Sprachen: Deutsch & Englisch (beides auch in einfacher Sprache).



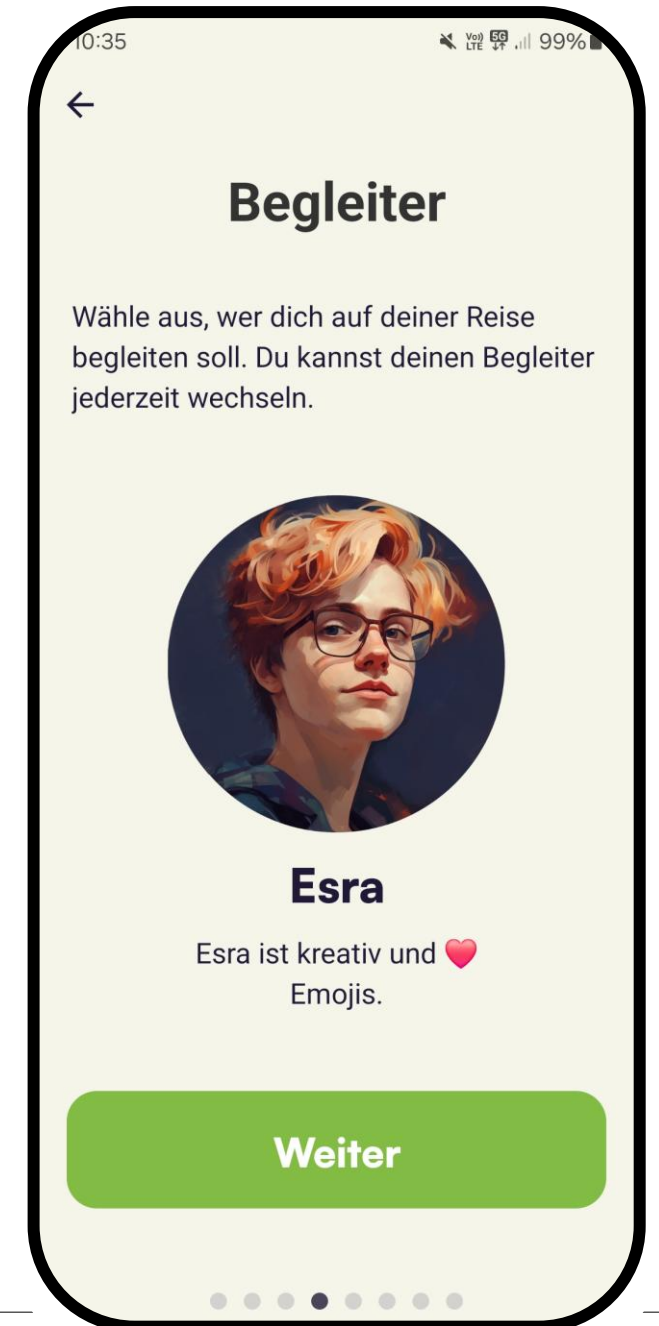
Ephia



Elios

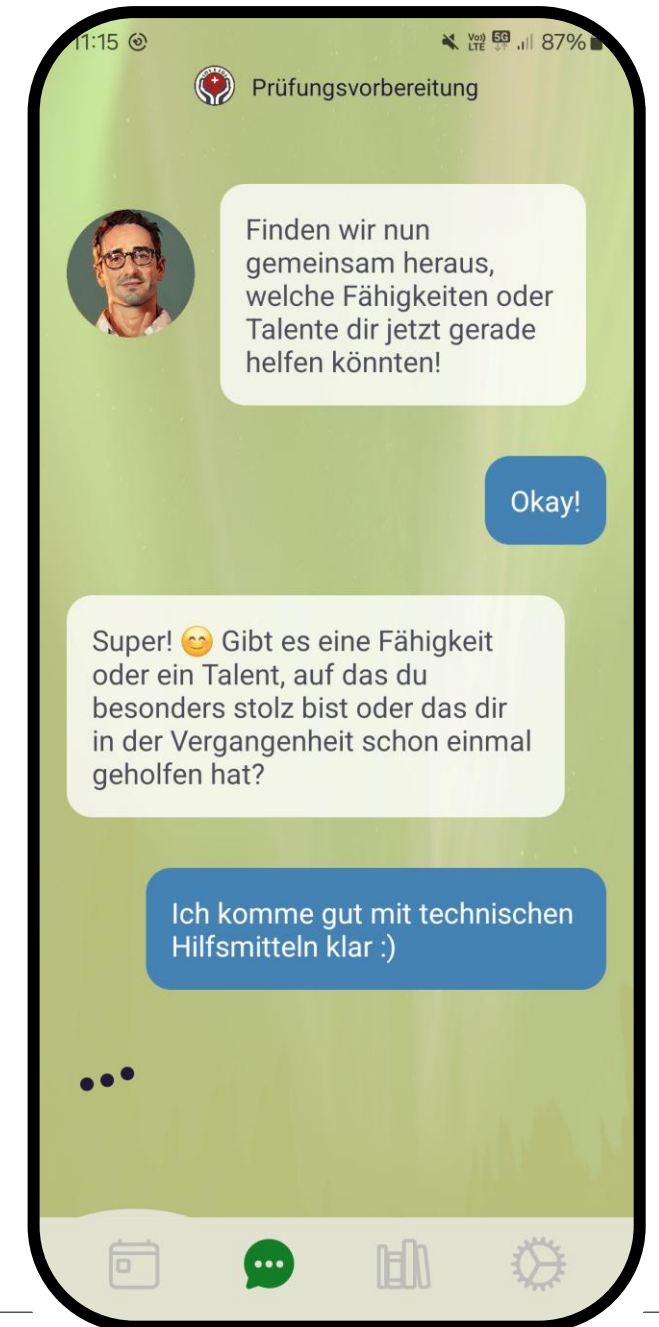


Esra



Dynamische Inhalte (Chat)

- Freie **Chatfunktion**
 - Ermöglicht einen freien Austausch mit ephoria
 - Bei Bedarf können Aufgaben oder Quests direkt aus dem Gespräch übernommen werden
- Erstellen von «**Quests**», mittelfristigen Zielen wie
 - Aufnehmen von Gesundheitsverhalten
 - Arbeit an Beziehungen
 - Reduktion von Belastungen im Alltag
 - ...
- Jede Quest wird durch Interventionen aus der lösungsorientierten Beratung unterstützt.





Was ist das Problem oder die Herausforderung, an der du arbeiten möchtest?

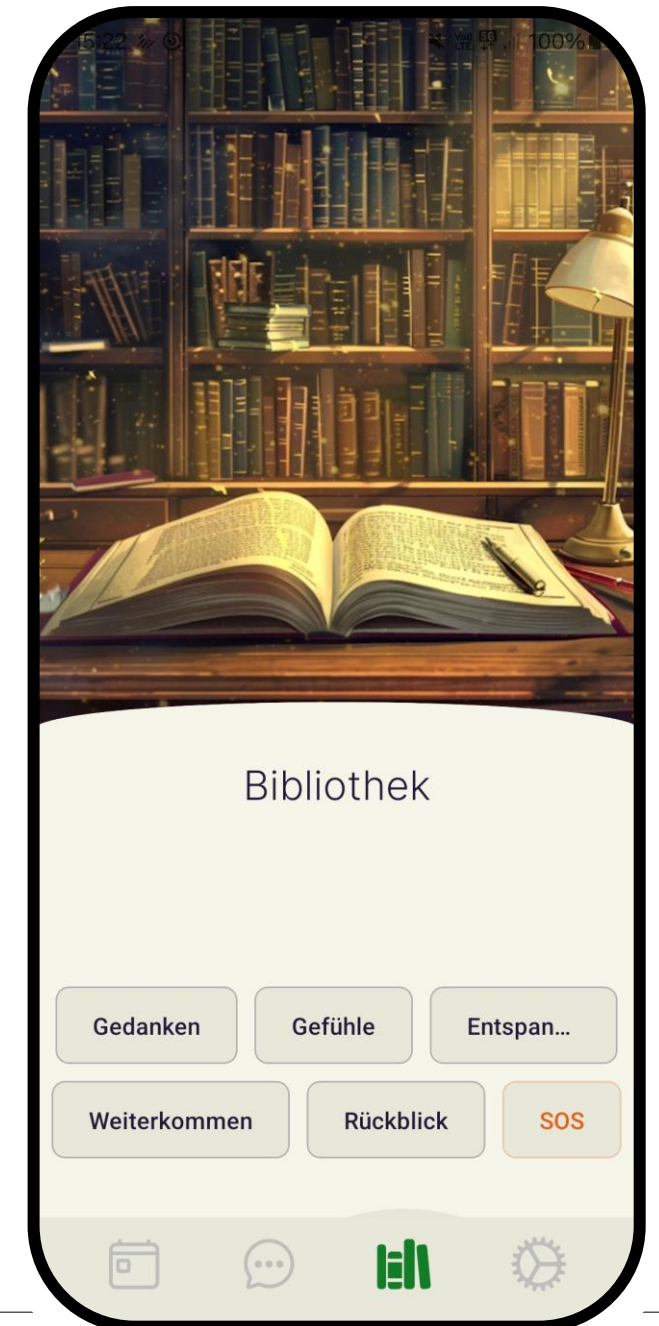
Ich sollte für eine **Prüfung lernen**, die in 4 Tage stattfinden wird, aber kann mich nicht motivieren damit zu starten und weiss auch nicht, womit ich beginnen soll und wie ich vorgehen möchte.

Das klingt nach einer Herausforderung, die wir gemeinsam angehen können. Es scheint so, als ob du Schwierigkeiten hast, dich zu motivieren und einen Startpunkt für dein Lernen zu finden. Könntest du mir mehr darüber erzählen? Was genau schreckt dich an dem Thema ab? Und was macht es dir schwer, einen Anfangspunkt zu finden?

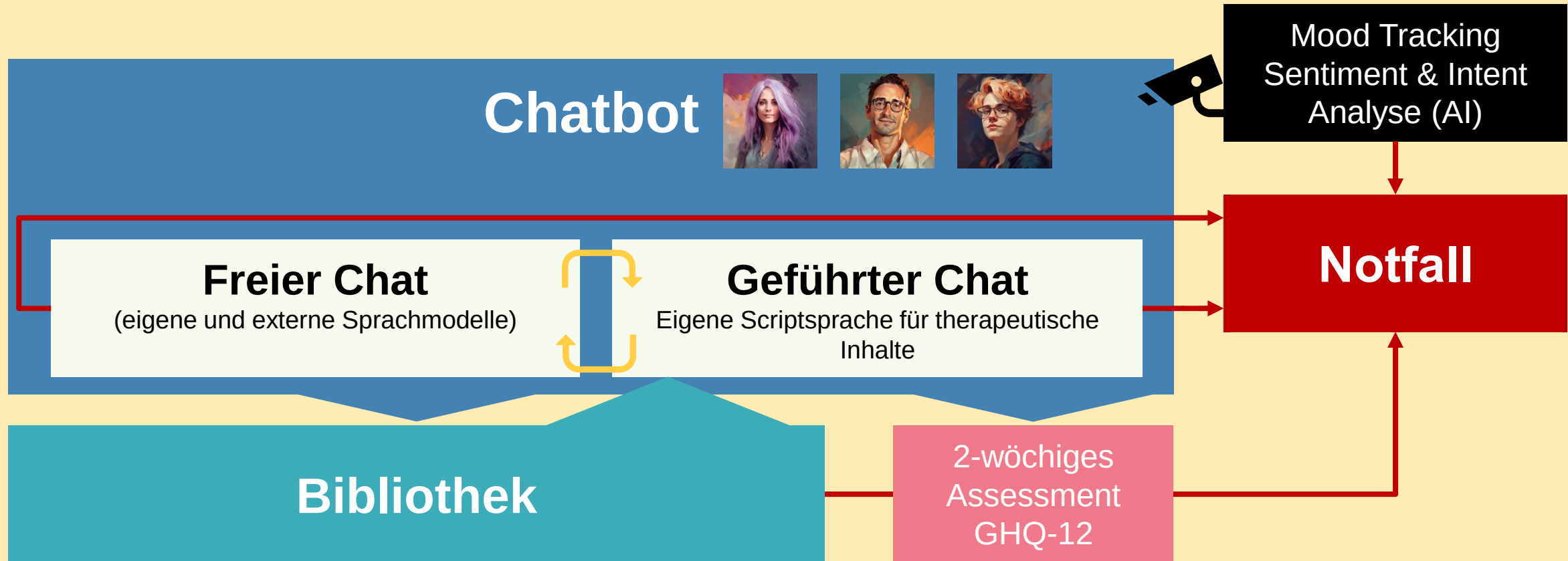
Statische Inhalte (Bibliothek)

Bewährte Interventionen wie

- Atemübungen
- Dankbarkeitstagebuch
- Stimmungsverlauf
- Gefühlsbarometer
- Positiven Affirmationen
- Sammlung von erstellten Aufgaben
- ...



Technik: Architektur



Einsatz heute

Schweizer Armee

Pilotphase als Ergänzung zum bestehenden psychologischen Angebot.

Zielgruppe: **Rekruten & Rekrutinnen**

Armeeangehörige im Auslandeinsatz

Versicherungsbranche

Pilotphase als kostengünstige und niederschwellige Präventionsmassnahme.

Zielgruppe: Personen, die sich mit **leichten Beschwerden** an via Website an die Versicherung wenden

Personen, die sich an die **Beratungshotline** der Versicherung wenden

Ambulante Therapie

Pilotphase als Ergänzung zum therapeutischen Angebot.

Daten

Datenschutz

- User ID nicht mit personenbezogenen Daten verknüpft.
- CH-Datacenter mit allen relevanten Zertifizierungen.

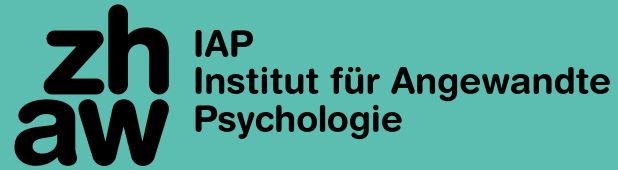
Wirksamkeit

- Erste Erhebung mit Kleinststichprobe (n=18). Dort eine Reduktion der Symptomatik im PHQ-9 um 2 Punkte von 11 (moderate Depressivität) auf 9 (leichte Depressivität) (cohen's $d=0.6$).

Unser Team



Simon Ducombe
Softwareentwickler
Founder ephoria



Prof. Dr. Marcel Schär
Co-Leitung Zentrum für
klinische Psychologie und
Psychotherapie



Jan Juchli, MSc.
Dozent ZHAW,
Psychotherapeut in
Ausbildung



Gregor Waller, MSc.
Co-Leitung Fachgruppe
Medienpsychologie



Mirjam Jochim, MSc.
Wissenschaftliche
Assistentin

Kontakt



Jan Juchli, Msc.

Psychologe FSP

Berater und Lehrbeauftragter

ZHAW Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

**IAP Institut für Angewandte
Psychologie**

Lagerstrasse 45

Postfach

CH-8004 Zürich

Tel. +41 58 934 80 85

jan.juchli@zhaw.ch

www.zhaw.ch/iap

Quellen

- Links:
- <https://www.20min.ch/story/chatgpt-o1-ki-taeuscht-eigene-entwickler-und-vertuscht-luegen-103238102>
- <https://www.20min.ch/story/studie-chatgpt-schlaegt-schueler-bei-aufsaetzen-um-laengen-103043459>
- <https://www.20min.ch/story/schueler-erzaehlen-ich-benutze-chatgpt-unbemerkt-in-pruefungen-103043408>
- <https://www.20min.ch/story/nach-17-arztbesuchen-als-17-aerzte-versagten-stellt-chat-gpt-die-diagnose-fuer-alex-4-605327087568>