

AM BEISPIEL VON EPHORIA

---

# MENTAL HEALTH COACH IN DER HOSENTASCHE

JANUAR 2026  
GREGOR WALLER  
& Jael BERNATH

# INHALT

- ▶ Hintergrund: Warum Mental Health Apps?
- ▶ Forschungsstand digitaler Interventionen
- ▶ Praxisbeispiel Euforia

## 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

# 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».

clenia Führend in Psychiatrie und Psychotherapie

Clenia > News > Medizinischer Blog > Blended Therapy: Behandlung



## Blended Therapy: Behandlung

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

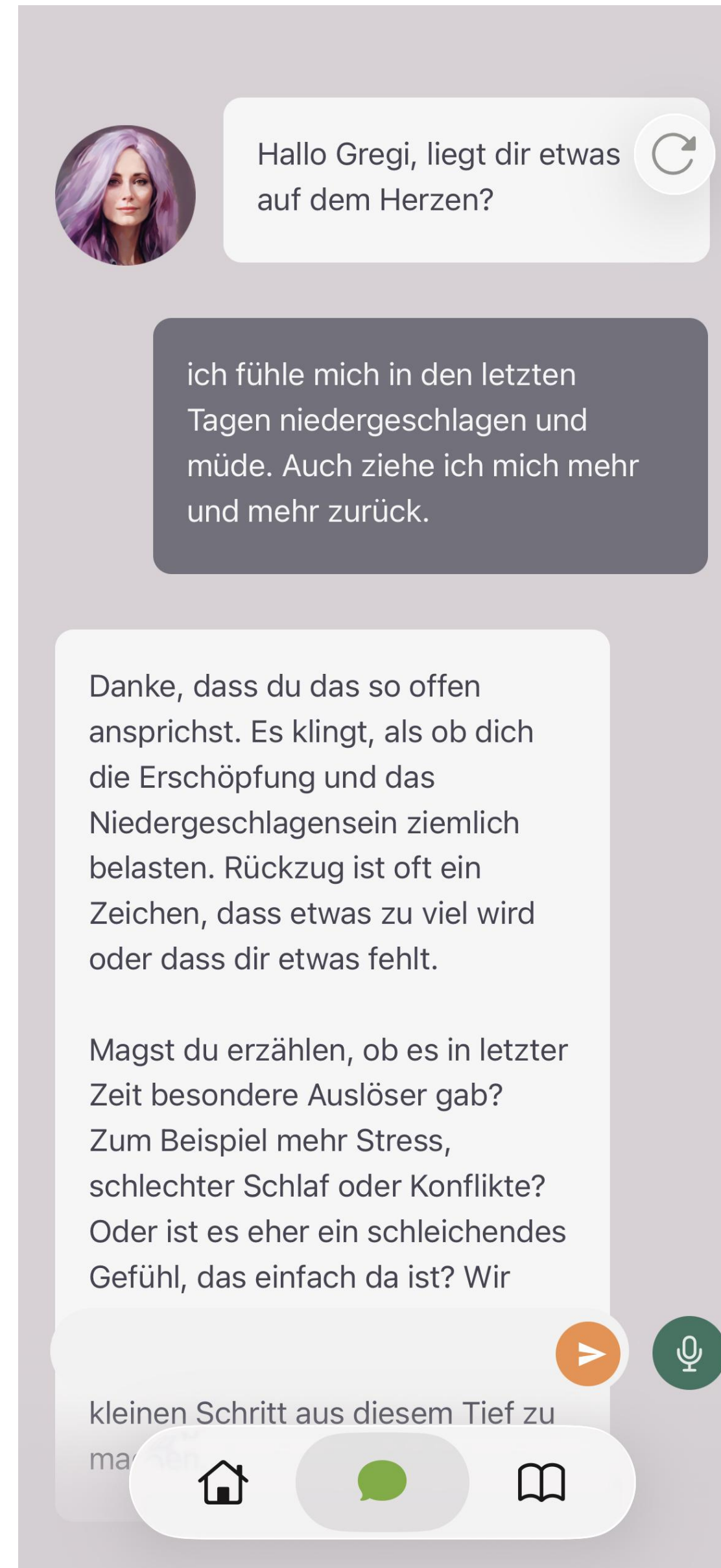
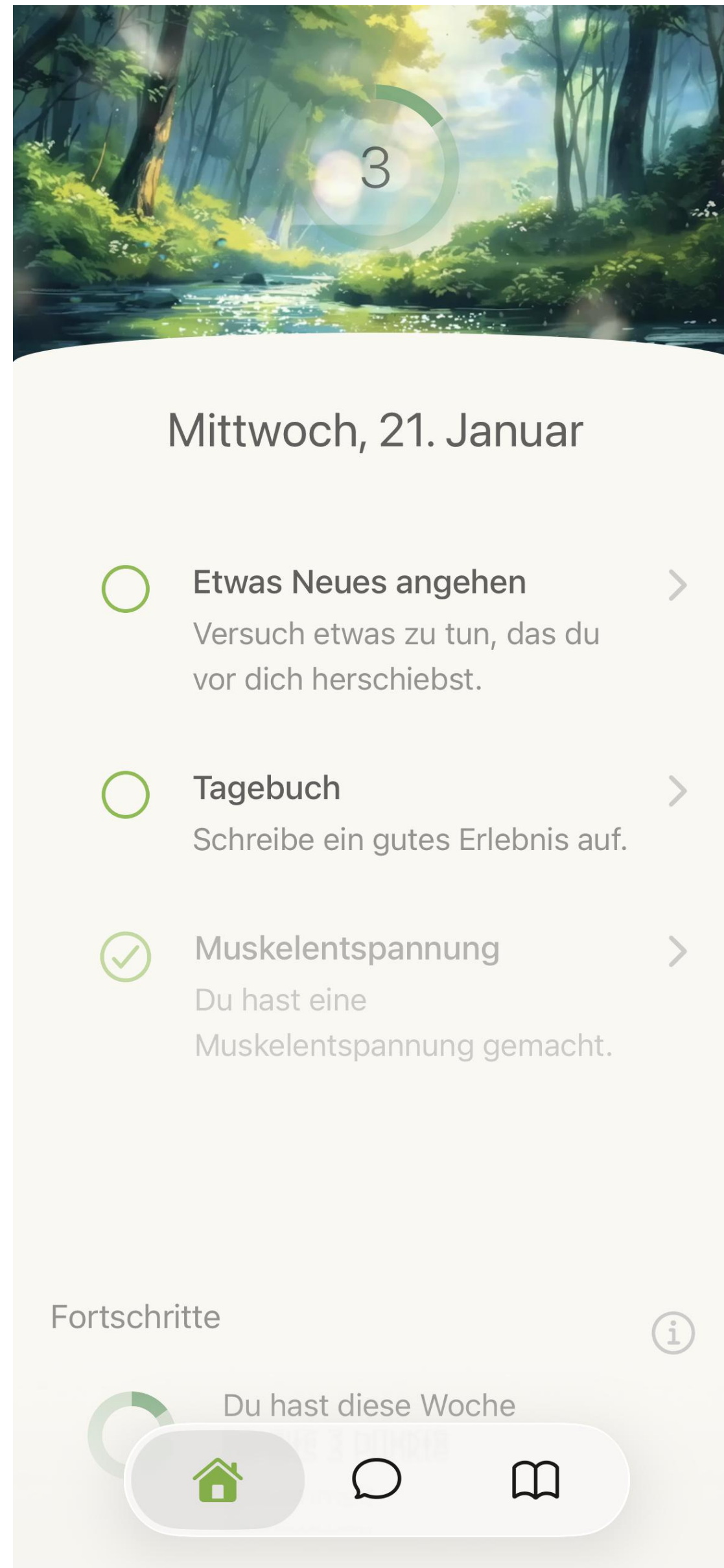
# FORSCHUNGSSTAND DIGITALER INTERVENTIONEN

- ▶ **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

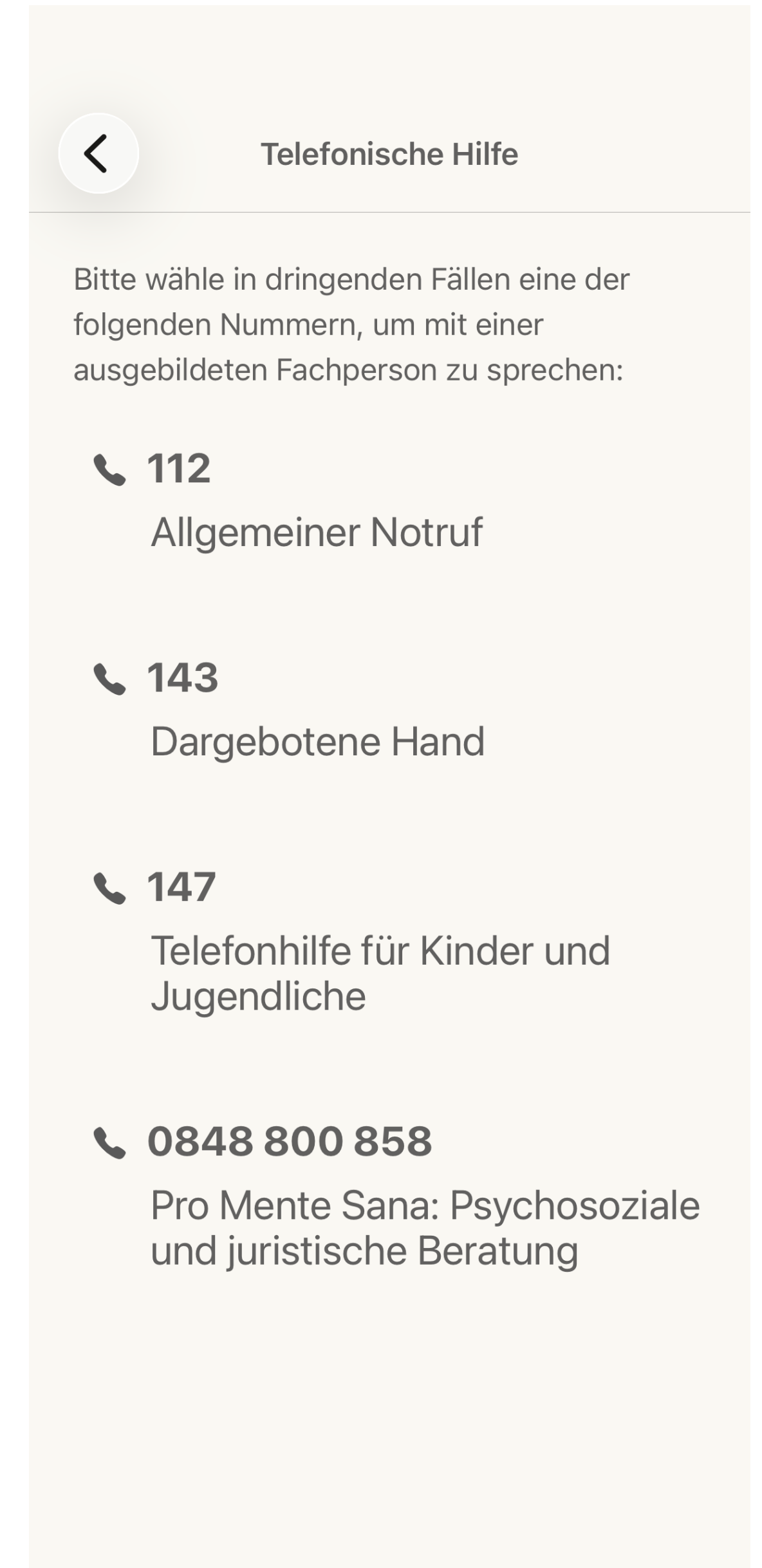
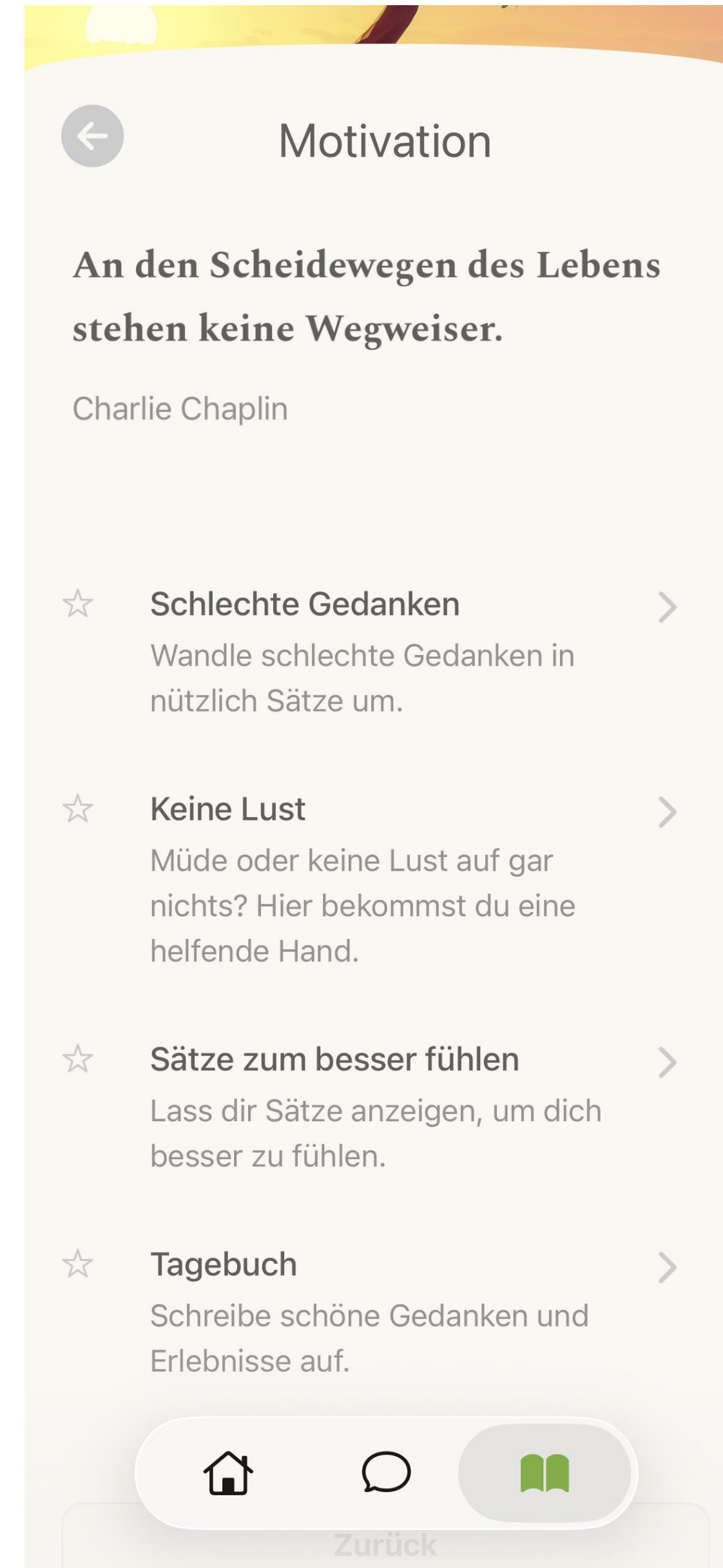
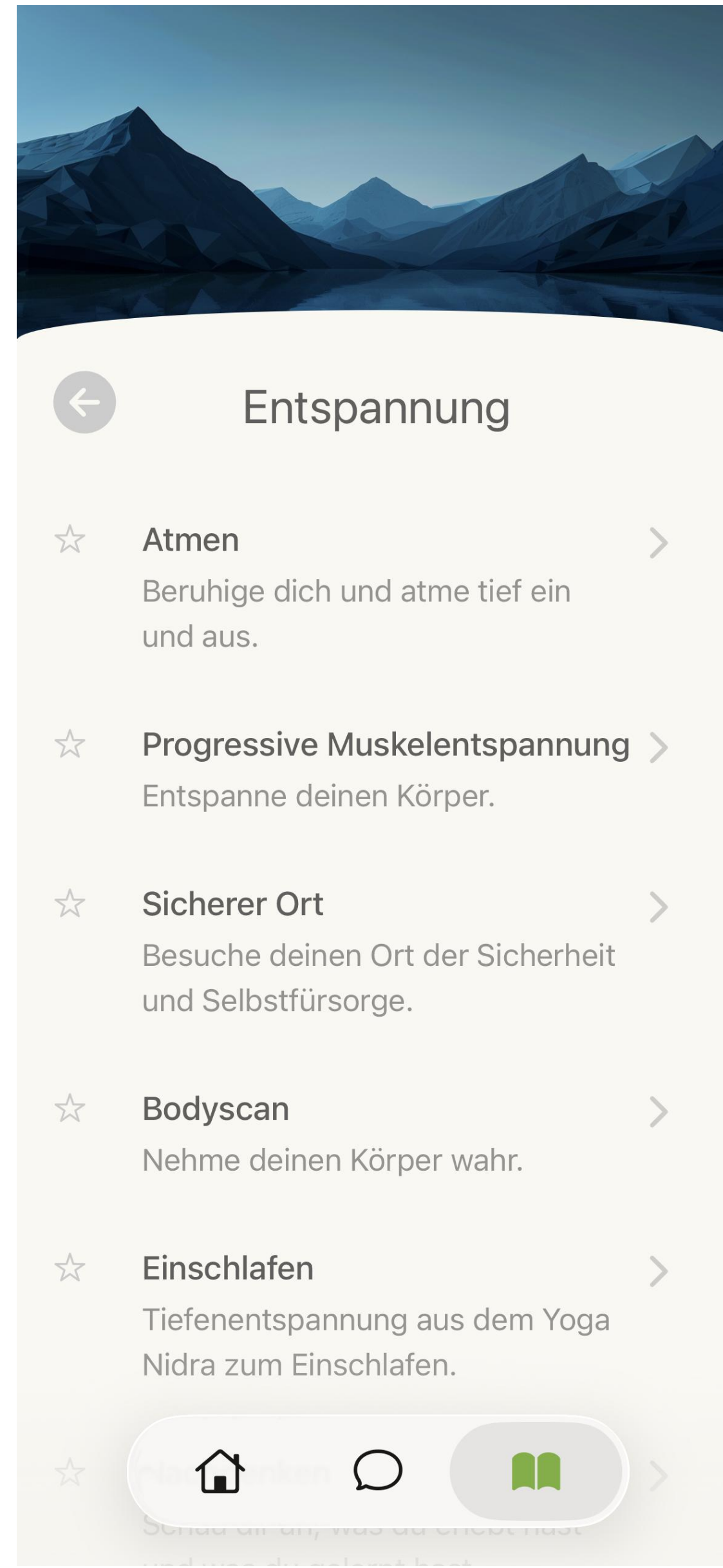
# DER HAKEN VON MENTAL HEALTH APPS: NUTZUNG BRICHT OFT AB

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

# PRAXISBEISPIEL EPHORIA CHATBOT+



# PRAXISBEISPIEL PIEL EPHORIA CHATBOT+

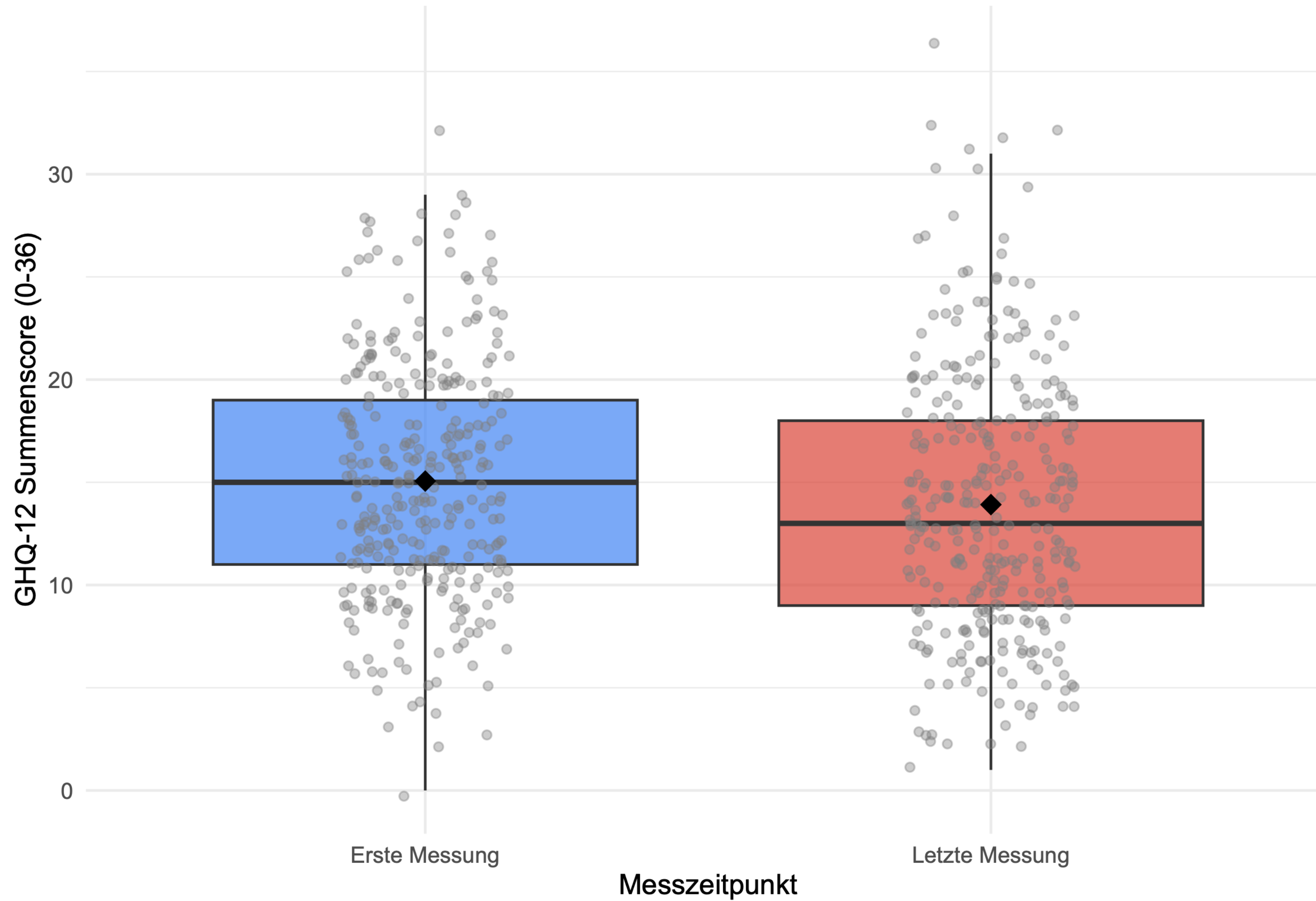


# EPHORIA WIRKSAMKEITSSTUDIE

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

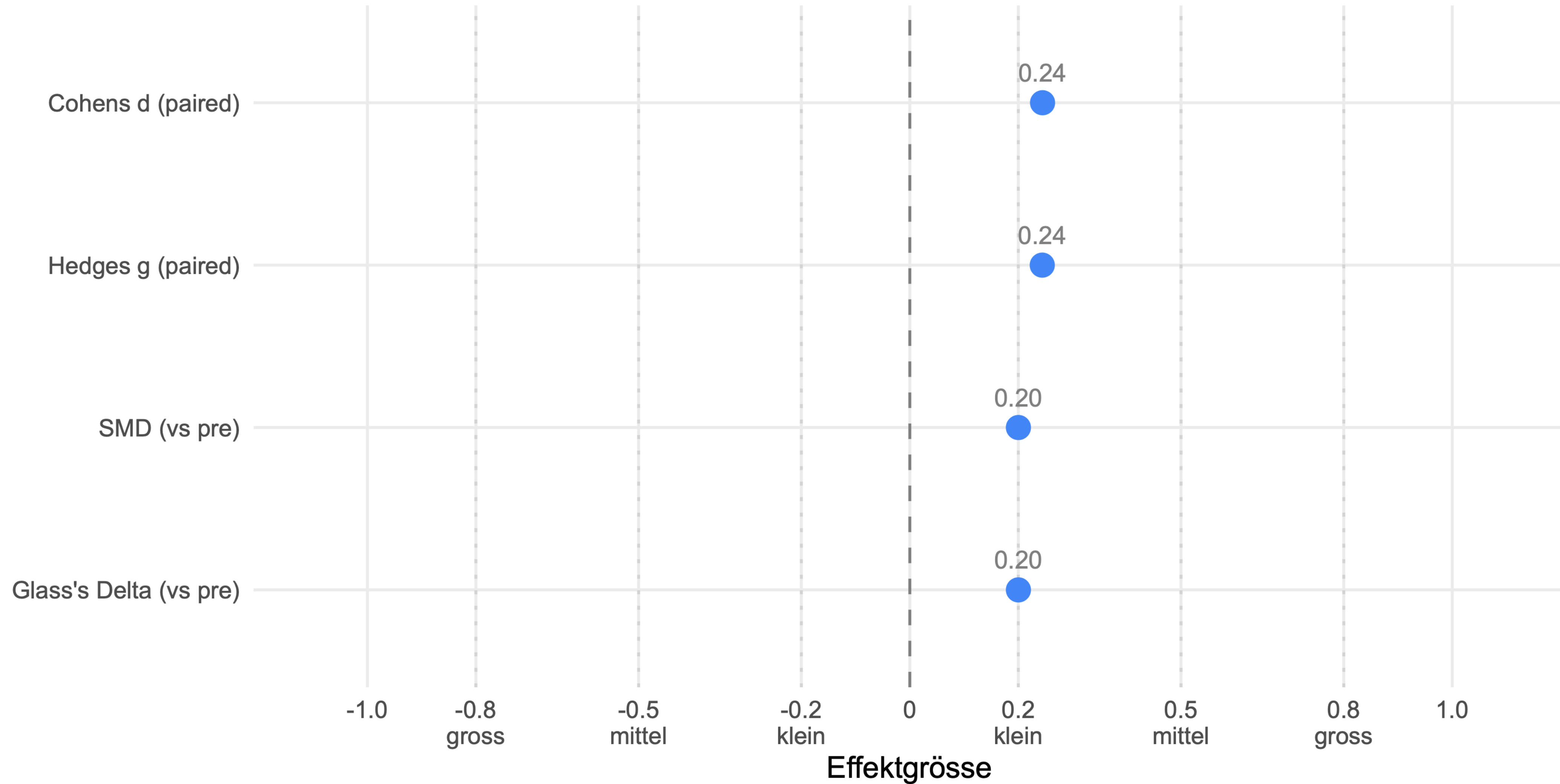
### GHQ-12 Score: Prä-Post-Verteilung

n = 316. Cohens d (gepaart) = 0.24, p = <0.001



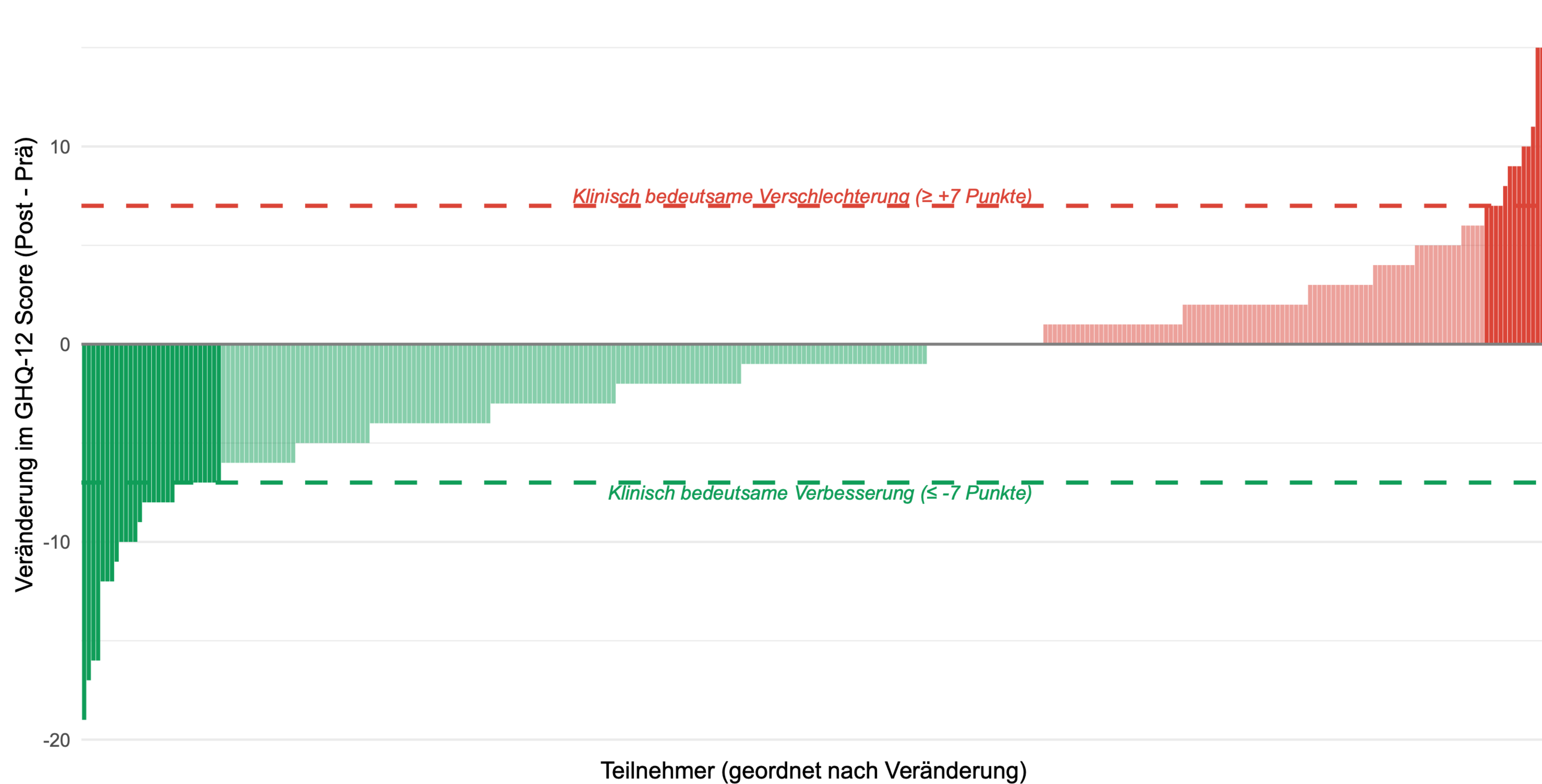
### Effektgrössen für GHQ-12 Veränderung (Erste vs. Letzte Messung)

Positive Werte = Verbesserung (Score-Reduktion). Linien: 0.2 (klein), 0.5 (mittel), 0.8 (gross)



### Individuelle GHQ-12 Veränderungen (Erste vs. Letzte Messung)

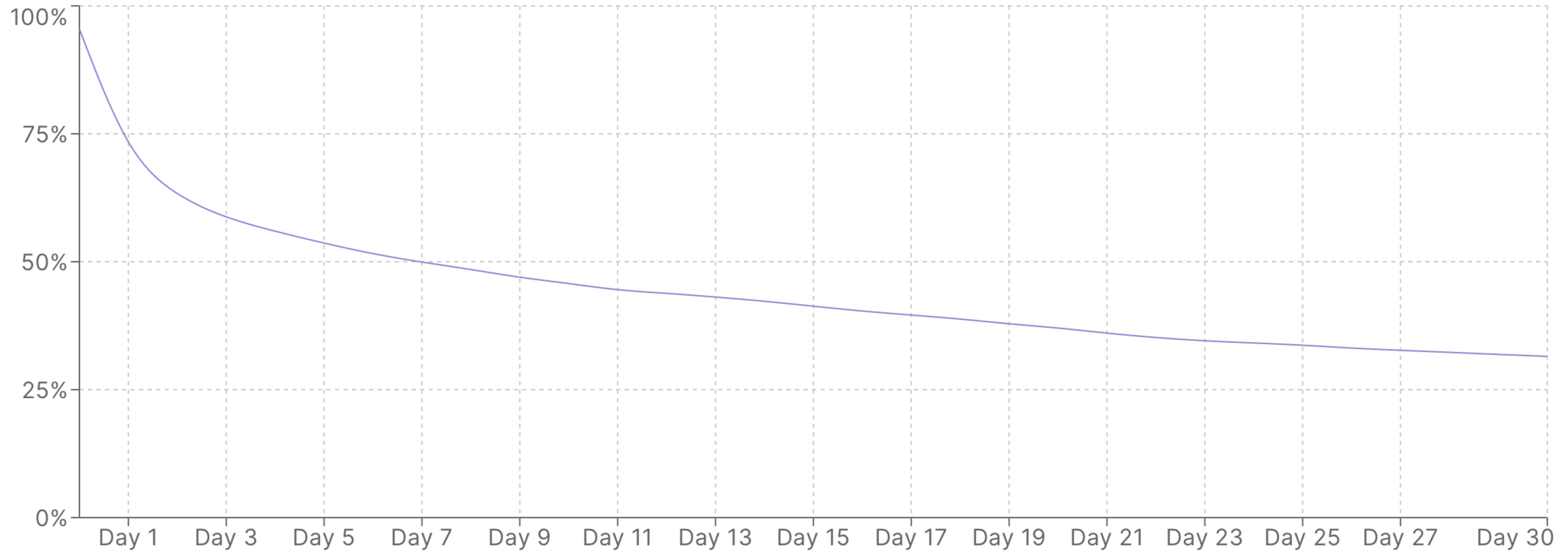
Jeder Balken = 1 Teilnehmer (n=316). Horizontale Linien bei  $\pm 7$  Punkten (Schwelle für klinische Bedeutsamkeit).



Veränderungskategorie

Klinisch bedeutsame Verbesserung	Verbesserung	Klinisch bedeutsame Verschlechterung	Verschlechterung	Keine Veränderung
----------------------------------	--------------	--------------------------------------	------------------	-------------------

30-Day Rolling Retention Rate: 31.5%



## 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
- ▶ Euforia 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**

**HABEN SIE FRAGEN?**