



JAY - Die Journaling App for Youth: Einsatzmöglichkeiten einer therapieunterstützenden App

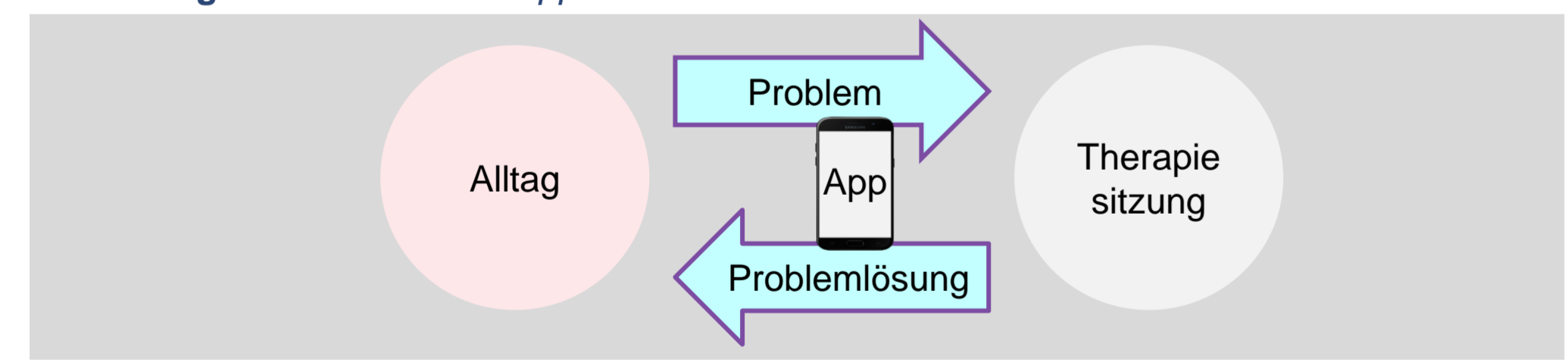
Leonie Hofmann, Anja Fessel, Marlin Frank, Lavinia Thelen, Laura Wähnke, Manfred Döpfner & Anja Görtz-Dorten

Hintergrund

Therapeutische Hausaufgaben sind ein einflussreicher Bestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), um in der Therapie an individuellen Problemen zu arbeiten und Therapieinhalte in den Alltag zu transferieren (Kazantzis et al., 2010). Gerade bei Jugendlichen ergeben sich häufig Schwierigkeiten bei der Implementierung solcher Aufgaben aufgrund mangelnder Motivation, fehlendem Verständnis für die Aufgabe oder auch einfachem Vergessen (Bunnell et al., 2020).

Medientechnologien, wie Smartphone-Apps, die für Psychotherapien entwickelt wurden, setzen bei diesen Schwierigkeiten an, sollen die Ausführung therapeutischer Hausaufgaben erleichtern und so die Wirksamkeit der KVT weiter steigern. Neben einer Unterstützung bei den therapeutischen Hausaufgaben, bieten solche Apps weitere Funktionen und so verschiedene Einsatzmöglichkeiten für die KVT, wie die Erfassung von Symptomen, Psychoedukation, Überwachung von Veränderungen oder auch die Bereitstellung therapeutischer Interventionen (Price et al., 2014).

Abbildung 1: Transfer durch App-Einsatz





Erste Überblicksarbeiten weisen auf das Potenzial technikbasierter Interventionen für Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen hin (Domhardt et al., 2018), zeigen jedoch auch, dass es an Evidenz für deren Wirksamkeit mangelt (Grist et al., 2017). Die systematische Verwendung von Apps innerhalb von Psychotherapien wurde bisher kaum empirisch überprüft.

Literatur

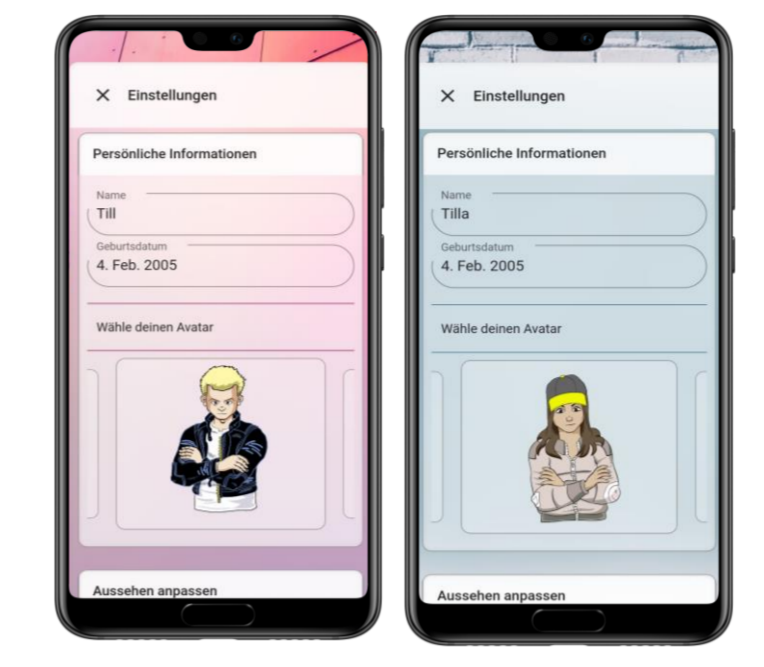
Bunnell, B. E., Nemeth, L. S., Lenert, L. A., Kazantzis, N., Deblinger, E., Higgins, K. A., & Ruggiero, K. J. (2020). Barriers Associated with the Implementation of Homework in Youth Mental Health Treatment and Potential Mobile Health Solutions. *Cognitive Therapy and Research, 45*(2), 272-286. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10090-8>
Domhardt, M., Steubl, L., & Baumeister, H. (2018). Internet- and Mobile-Based Interventions for Mental and Somatic Conditions in Children and Adolescents Mobile Technology Boosts the Effectiveness of Psychotherapy and Behavioral Interventions: A Meta-Analysis. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000625>
Görtz-Dorten, A. & Döpfner, M. (2020). App-unterstützte Therapie-Arbeit für Kinder (AUTHARK). Version 2.0.1, von <https://authark-app.de/>
Görtz-Dorten, A. & Döpfner, M. (2021). Journaling App for Youth (JAY). Version 1.1, von www.jay-app.de

Die JAY-App (Görtz-Dorten & Döpfner, 2021)

- basiert auf Erfahrungen mit der Entwicklung und Anwendung der App-unterstützten Therapie-Arbeit für Kinder (AUTHARK; Görtz-Dorten & Döpfner 2020), die aktuell in einer randomisierten Kontrollgruppenstudie (RCT) am AKiP Köln untersucht wird.  [Abbildung 2 QR-Code AUTHARK-Website](#)  [Abbildung 3 QR-Code JAY-Website](#)
- kann bei Jugendlichen im Alter von 13-17 Jahren für verschiedene psychische Störungen eingesetzt werden: Störungen des Sozialverhaltens, Angststörungen, Depressive Störungen, Zwangsstörungen und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen.
- ist als Therapieunterstützung konzipiert und kann besonders gut in Kombination mit KVT Behandlungsprogrammen eingesetzt werden.
- bietet verschiedene Funktionen, die einen Einsatz in allen Therapie-Abschnitten ermöglichen. Neben der Förderung des Transfers von Bewältigungsstrategien, die in der Therapie erarbeitet wurden, können mit Hilfe von JAY Informationen über im Alltag erlebte Problemsituationen gesammelt und für die Therapie zugänglich gemacht werden. Außerdem unterstützt JAY bei der spezifischen Diagnostik und Verlaufskontrolle.
- soll durch ansprechende Gestaltung die Durchführung therapeutischer Hausaufgaben erleichtern.

Funktionen

Die einzelnen Funktionen der App können individuell und störungsspezifisch eingesetzt werden. Die Jugendlichen werden per Notification aufgefordert, die Funktionen zu nutzen und können ihre Antworten per Video oder kurzer Eingabe aufzeichnen. Für die Bearbeitung der Funktionen werden Münzen vergeben.

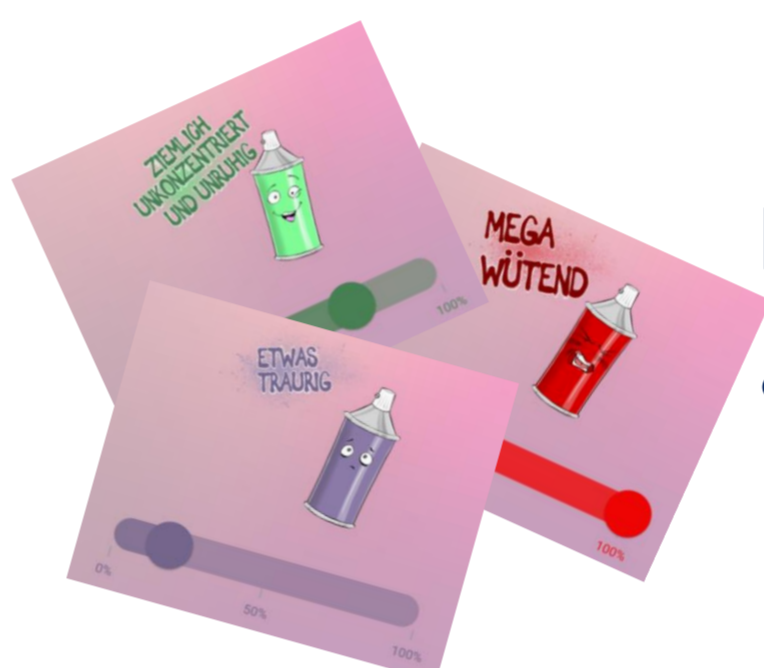


Gestaltungs-Funktion

- Auswahl eines Avatars und der Bildschirmgestaltung

Psychoedukations-Funktion

- Entstehungsmodell, Ursachen, Ausblick auf Veränderungsmöglichkeiten

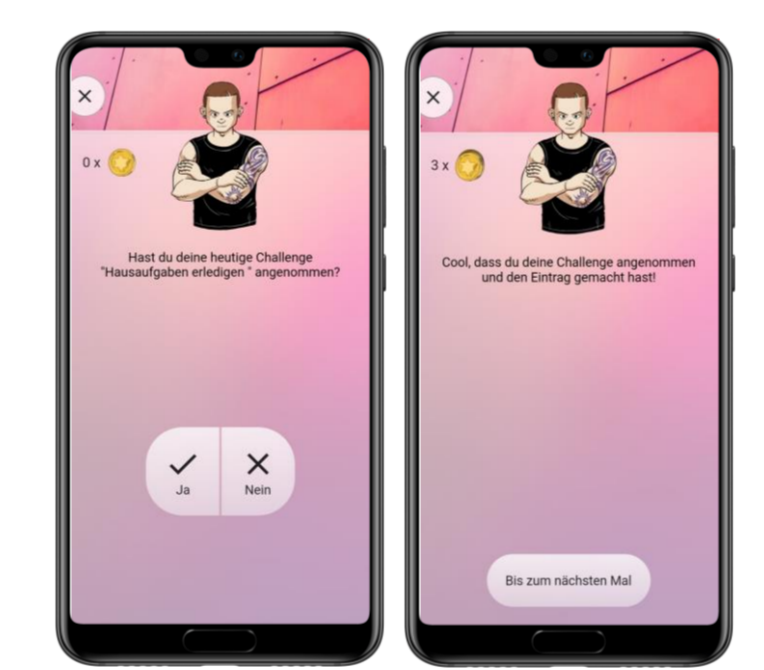


Momentary Assessment-Funktion

- Abfrage aktueller Stimmung, Kognitionen, Verhaltensweisen

Videotagebuch-Funktion

- Verhaltensanalyse: Abfrage von Ereignis, Kognitionen, Emotionen, Verhalten, Konsequenzen, Verhaltensalternativen

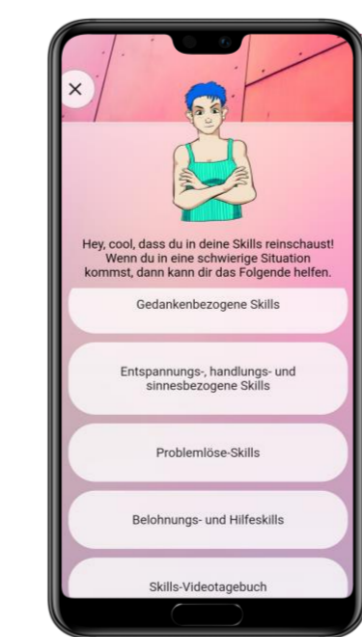


Erinnerungs-Funktion

- Erinnerung an Therapieaufgaben
- Abfrage der Umsetzung per Videotagebuch

Problemlösetrainings-Funktion

- Überprüfung erarbeiteter Problemlösekompetenzen per Videotagebuch
- Einübung kompetenter Strategien

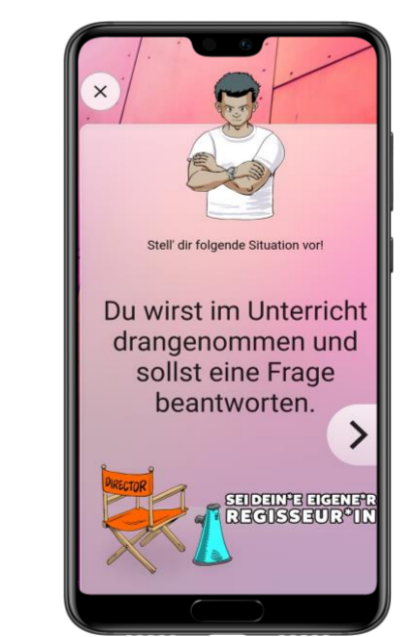
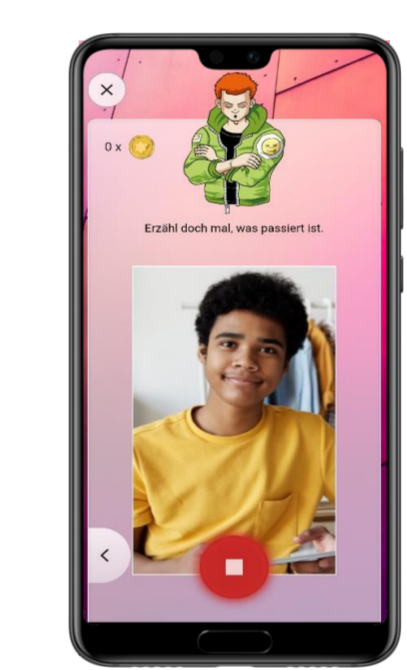


Bewältigungsskills-Funktion

- Auswahl an Bewältigungsskills
- Abfrage der Umsetzung per Videotagebuch

Verstärker-Funktion

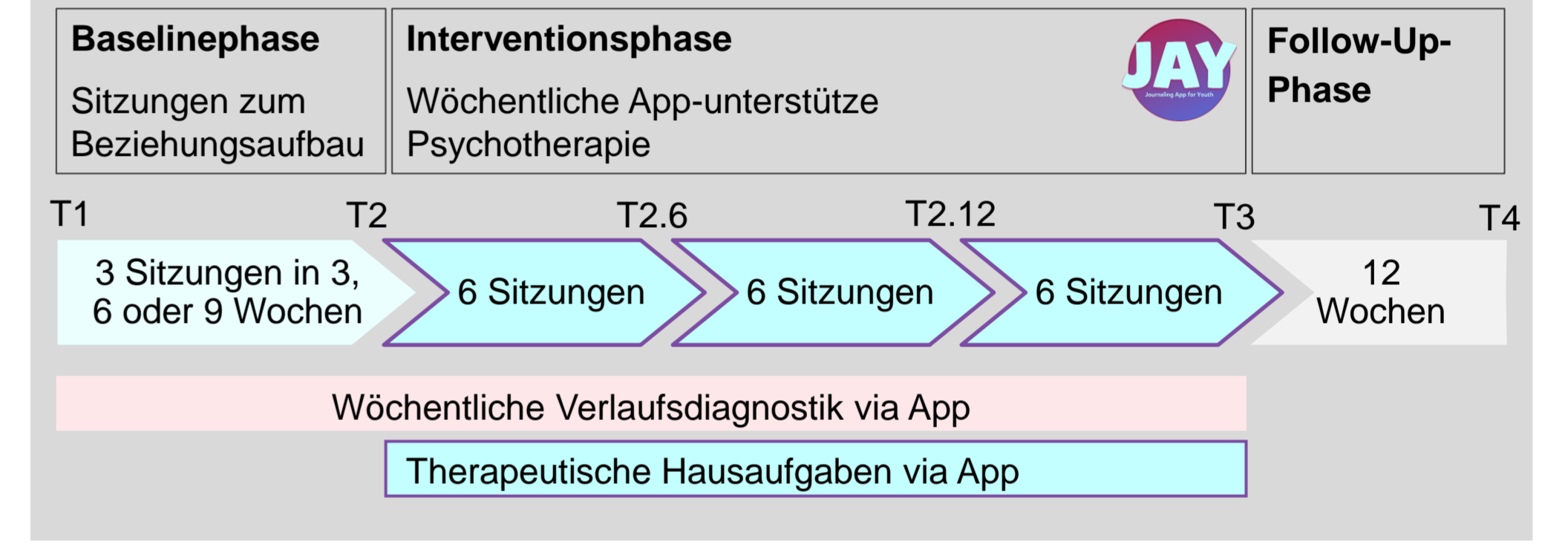
- Einlösung verdienter Münzen für Gadgets, Spiele, individuelle Wünsche



Ausblick

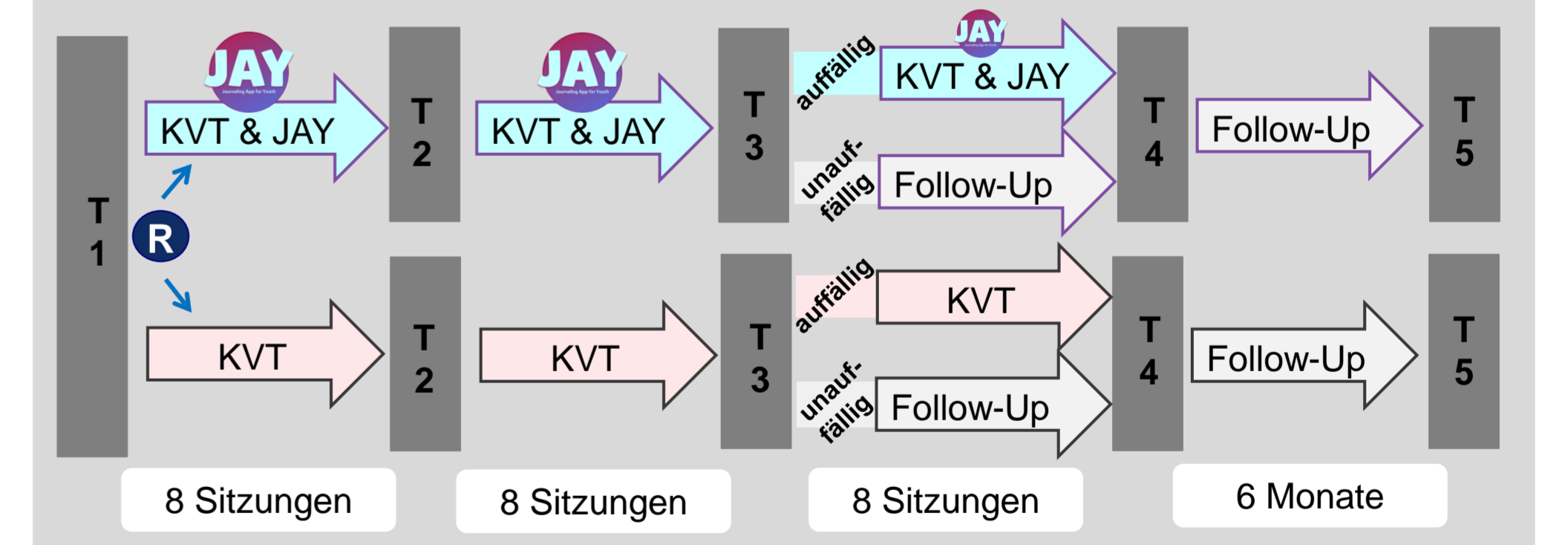
Die JAY-App wird in verschiedenen Studien am AKiP Köln untersucht. Zunächst sollen in einer Einzelfallstudie mit Multiple Baseline-Design erste Ergebnisse zur Wirksamkeit bei Jugendlichen mit multiplen internalen und externalen psychischen Störungen generiert werden (N = 8). Dafür wird JAY nach einer Baselinephase mit drei Kennenlernterminen unterstützend in 18 Sitzungen wöchentlich KVT zusätzlich eingesetzt.

Abbildung 4: Studiendesign Einzelfallstudie



Anschließend wird die Wirksamkeit von JAY bei Jugendlichen mit Angst- und depressiven Störungen in einer RCT untersucht (N = 70). Experimental- und Kontrollgruppe erhalten jeweils KVT, wobei in der Experimentalgruppe zusätzlich JAY eingesetzt wird.

Abbildung 5: Studiendesign RCT



Schlussfolgerung

Das Potenzial von Apps für die Diagnostik und Behandlung psychischer Störungen bei Jugendlichen ist groß. Bisherige Erfahrungen zeigen, dass Kinder und Jugendliche diese Apps sehr gerne annehmen und Aufgaben damit besser umgesetzt werden. Die Anwendbarkeit und Wirksamkeit von JAY wird in mehreren Studien untersucht.

Grist, R., Porter, J., & Stallard, P. (2017). Mental Health Mobile Apps for Preadolescents and Adolescents: A Systematic Review. *J Med Internet Res, 19*(5), e176. <https://doi.org/10.2196/jmir.7332>
Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2010). Meta-Analysis of Homework Effects in Cognitive and Behavioral Therapy: A Replication and Extension. *Clinical Psychology: Science and Practice, 17*(2), 144-156. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2010.01204.x>
Price, M., Yuen, E. K., Goetter, E. M., Herbert, J. D., Forman, E. M., Acierno, R., & Ruggiero, K. J. (2014). mHealth: A Mechanism to Deliver More Accessible, More Effective Mental Health Care. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 21*(5), 427-436. <https://doi.org/10.1002/cpp.1855>

Potentielle Interessenkonflikte: Anja Görtz-Dorten und Manfred Döpfner sind AutorInnen verschiedener therapeutischer und diagnostischer Verfahren, publiziert bei Hogrefe, Beltz, Enke, Huber, Guilford, Springer oder Kohlhammer. Beide sind Herausgebende der JAY-App. Sie sind als Dozierende und Supervidierende am AKiP Köln und für KBV-Begutachtungen für Verhaltenstherapie tätig. Anja Görtz-Dorten ist Leiterin des Bereichs Forschung und Evaluation. Manfred Döpfner ist zudem Leiter dieses Institutes.