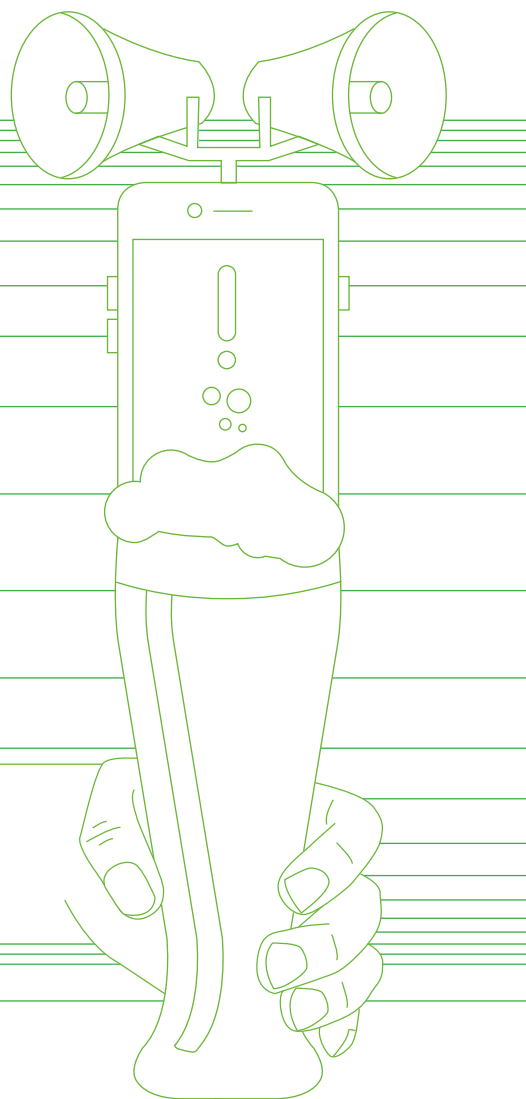


Digital Detox

Mit digitalen Tools gegen alte und neue Abhängigkeiten

Text von **Stefan Lotter**



2016 waren in der Schweiz nach offiziellen Schätzungen 250000 Menschen alkoholabhängig. Die daraus resultierenden Kosten für das Gesundheitssystem lagen 2010 bei 4,3 Mrd. Franken.¹ Alkohol ist damit die weitverbreitetste Droge, die Menschen in eine professionelle medizinische Behandlung führt. Dort steht im Normalfall bei der Betreuung für den Einzelnen wenig Zeit zur Verfügung. Statt einer individualisierten Behandlung wird der Patient nach kurzer Abfrage der Symptome einem Krankheitsbild mit entsprechender Therapie zugeordnet. Nun werden für die Behandlung von Süchten vermehrt technologiebasierte Anwendungen vorgestellt, um näher und kontinuierlicher mit den Patienten zu interagieren. Durch das elektronische Aufzeichnen der eigenen Gesundheitsdaten stehen heute immer grössere Datenmengen für prädiktive Ansätze zur Verfügung und Chatbots könnten die Rolle des Mediziners vom alleinigen Ansprechpartner zum Spezialisten in Notfällen verändern. Diese Entwicklungen in Richtung ständiger Überprüfung des Gesundheitsstatus kann bei individuellen Erkrankungen zu einer präziseren Begleitung führen. Es stellt sich aber gerade bei Suchtbehandlungen die Frage, an welchen Stellen der Therapie ein echter Mehrwert für Patienten, Ärzte und Versicherer möglich ist. Und grundsätzlich bleibt zu erörtern, welchen Effekt neue Technologien auf den gesellschaftlichen Umgang mit Suchterkrankungen haben.

Der Ausgangspunkt ist klar: Suchtkrankheiten sind individuell verschieden. Und jedes Individuum reagiert wiederum unterschiedlich auf die Ansprache durch Therapeuten. Hier bietet der technologische Fortschritt neue Möglichkeiten: Apps können anhand von gesammelten Vitaldaten und persönlichen Aufzeichnungen gesundheitliche Trends er-

«Wir können heute Menschen behandeln, die für uns bis vor Kurzem noch völlig unerreichbar waren.»²

(Dror Ben-Zeev, Experte für mobile Gesundheitstechnologien am Dartmouth College in Lebanon (USA))

kennen und Muster vergleichen, Deep Learning Algorithmen daraus Routinen ableiten und darauf basierend personalisierte Therapieinhalte an die Nutzer weitergeben. Das erlaubt theoretisch eine individualisierte Ansprache jedes Patienten, die einerseits auf seine Bedürfnisse abgestimmt ist und andererseits unabhängig von Ort und Zeitpunkt stattfinden kann.

Mobile Apps zur Rückfallfrüherkennung und als therapeutischer Gesprächspartner

In den USA wurde im September 2017 von der FDA (Food & Drug Administration) die Smartphone Applikation «The Reset» offiziell für den medizinischen Einsatz freigegeben: Die App bietet drogenabhängigen Patienten standardisierte Therapieeinheiten über das Smartphone oder Tablet an und versucht, ihnen Fähigkeiten im richtigen Umgang mit der Sucht zu vermitteln. Nach jeder absolvierten Einheit sind die Patienten aufgefordert, subjektive Gefühlszustände wie Einsamkeit oder Ärger auf einer zehnteiligen Skala einzutragen und somit über den Verlauf ihrer Erkrankung Buch zu führen. Diese Aufzeichnungen sind für die behandelnden Therapeuten einsehbar und werden gegebenenfalls als Ausgangspunkt für eine direkte Kontaktaufnahme herangezogen – zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Erste Befunde zur Wirksamkeit sind ambivalent. In einer Studie wurden Patienten beobachtet, die entweder nur das Standardverfahren zur ambulanten Behandlung von Suchtkrankheiten durchliefen oder zusätzlich die App nutzten. Bei Letzteren lagen die Chancen, am Ende der Therapie abstinent zu sein, bei einem Faktor von 1,62.³ Bei der Follow-Up Überprüfung 6 Monate nach Testende liessen sich allerdings keine signifikanten Unterschiede mehr feststellen. Der Erfolg, der während der Behandlung erzielt wird, ist also nicht dauerhaft. Rückfälle nach dem Ende der Behandlung können damit offenbar nicht reduziert werden.

An diesem Punkt setzt die Anwendung eines Chicagoer Start-ups an: Die App «Trigger Health» verfolgt den Ansatz, aus den Daten der Nutzer die Wahrscheinlichkeit für Rückfälle abzuleiten. Dazu zeichnet sie die Interaktionsmuster des Nutzers mit seinem Smartphone auf. Das umfasst neben den Nutzungszeiten des Mobiltelefons zum Beispiel auch die Anzahl an Nachrichten, die er über diverse Dienste versendet oder erhält sowie ortsbezogene Bewegungsprofile. Eine Änderung der Routinen, wie etwa das Versenden von Nachrichten zu ungewohnten Tages- und Nachtzeiten, wird als Hinweis auf einen drohenden Rückfall interpretiert. Tritt ein solcher Fall ein, wird der Betreuer automatisch benachrichtigt, um sich mit dem Betroffenen in Verbindung zu setzen. Durch den kontinuierlichen Abgleich der Daten aller Nutzer soll das System heute Rückfälle mit 92%-iger Sicherheit vorhersagen können und sich im Laufe der Zeit weiter verbessern.⁴ Die Grundlage der Anwendung sind Daten, die tief in der Privatsphäre der Nutzer erhoben werden. Entsprechend hoch müssen die Sicherheitsstandards gegen Missbrauch konstruiert sein, ebenso wie die Garantie für Nutzer, dass die aussagekräftigen Daten nicht an Dritte weitergegeben werden – damit kann die Basis für ein Vertrauen gelegt werden, dass für Suchtbehandlungen unabdingbar ist. Zudem bleibt festzuhalten, dass automatisierte Systeme, die durch künstliche neuronale Netze aufgebaut sind, fehlerhafte Mustererkennung liefern können und grundsätzlich falsche Schlussfolgerungen ziehen.⁵

Neben den Vor- und Nachteilen datenbasierter Vorhersagen und der Möglichkeit, solche Daten über mobile Geräte einfach erheben zu können, können digitale Medien selbst zum Problem werden. Vor allem unter Jugendlichen ist die Social-Media-Abhängigkeit in den letzten Jahren angestiegen. In einer im September 2017 veröffentlichten Studie spricht die Deutsche

Angestellten Krankenkasse DAK von deutschlandweit 100 000 Jugendlichen, deren Nutzung der verschiedenen Netzwerke einem Suchtverhalten gleichkommt.⁶ Das sind 2,6 % aller 12- bis 17-Jährigen. Es bleibt zu betonen, dass die Abhängigkeit von der digitalen Anwendung und nicht vom Smartphone selbst besteht, auch wenn soziale Medien häufig über mobile Endgeräte genutzt werden.⁷ Die Geräte ermöglichen freilich erst die ständige Nutzung der Anwendungen. Neben einer erhöhten Gefahr, an Depressionen⁸ zu erkranken, hat die Abhängigkeit von digitalen Anwendungen negative Auswirkungen auf das Sozialleben der Betroffenen. Hier setzt das Programm der Schweizer Hypnosetherapeutin Barbara Müller-Kütt an. Mit der App HypnoBeep möchte sie Patienten mit leichter Handysucht helfen, einen angemessenen Umgang mit ihrem Smartphone zu entwickeln.⁹ Mithilfe eines Avatars werden die Nutzer in regelmäßigen Abständen über das Smartphone daran erinnert, das Gerät abzuschalten und erhalten dafür Punkte. Für Pflanzenliebhaber steht zum Beispiel als Alternative die App Forest zur Verfügung. Hält sich der Nutzer an die vorgegebenen Ruhezeiten, wächst am Bildschirm des Smartphones kontinuierlich aus einem Setzling ein Baum. Dieser verdorrt, wenn der Nutzer das Gerät trotzdem bedient.

Vom individuellen Nutzen zur gesellschaftlichen Herausforderungen

Ein Vorteil von Apps gegenüber Ärzten ist, dass sie theoretisch für jeden und zu jeder Zeit zur Verfügung stehen. Verfügbarkeit schafft Sicherheit. Und Sicherheit ist einer Behandlung förderlich. Als mobile Therapieassistenten besitzen digitale Anwendungen zudem den Vorteil, dass sie Menschen helfen, trotz Ihrer Krankheit einfacher in Alltagsroutinen zurückzukehren bzw. dort zu bleiben – stationäre Behandlungen könnten vermieden oder verkürzt werden, sofern das soziale Milieu grundsätzlich stabilisierend wirkt. Die App fungiert bei all dem ausschliesslich als Helfer und kann den Betroffenen nur dann unterstützen, wenn er dazu bereit ist. Derzeit verfügbare Anwendungen bieten Potentiale auf persönlicher Ebene, ihre tatsächliche Wirksamkeit in der sozialen Realität muss aber noch umfänglich getestet werden. Einer flexiblen und schnellen Anpassungsfähigkeit an neu auftretende Süchte steht die Unsicherheit im Umgang mit den gewonnenen Daten gegenüber. Hier muss ein vorsorglicher Umgang gewahrt werden. Ausserdem besteht die Gefahr der sozialen Abschottung, wenn das Mobiltelefon als Ersatz für den Therapeuten wahrgenommen wird. Der Mensch bleibt also gefordert, sich einerseits helfen zu lassen und andererseits Hilfsbedürftigkeit als grundmenschliche Eigenschaft zu akzeptieren.

1: www.bag.admin.ch/bag/de/home/service/ressortforschung-evaluation/forschung-im-bag/forschung-sucht/monitoring-system-sucht.html S. 11

2: www.spektrum.de/magazin/mobile-therapie-was-taugen-apps-zur-psychischen-gesundheit/1437620

3: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24700332

4: triggrhealth.com/approach.html

5: www.republik.ch/2018/06/26/blick-in-die-blackbox?utm_medium=social&utm_source=fb-quali-journ&utm_campaign=computer-siegeszug&utm_content=teil-2

6: www.dak.de/dak/bundes-themen/studie-so-suechtig-machen-whatsapp-instagram-und-co--1968568.html

7: The Social Media Disorder Scale: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216302059

8: www.dak.de/dak/bundes-themen/studie-so-suechtig-machen-whatsapp-instagram-und-co--1968568.html

9: www.hypnobeep.com/hypnobeep-training-gegen-handysucht