



Digitales Selbstmanagement heute: dAS-Tool und MyDrinkControl

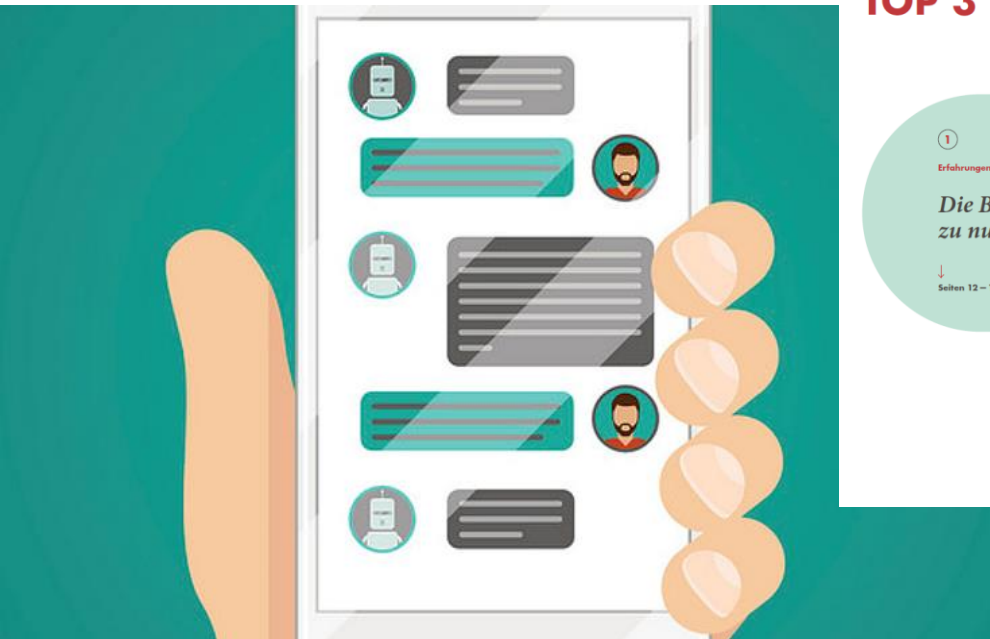
Severin Haug

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung
Swiss Research Institute for Public Health and Addiction
Institut suisse de recherche sur la santé publique et les addictions



Chatbot

... ein Computerprogramm, das eine Konversation mit Menschen führt



DIE DIGITALEN HELFER IM PRAXISTEST **TOP 3 AUSSAGEN**

①

Erfahrungen mit Chatbots

Die Bereitschaft einen Chatbot zu nutzen, wächst rasant.



Seiten 12 – 19

②

Chancen für den Einsatz von Chatbots

Nutzer sehen zahlreiche Einsatzgebiete, in denen Chatbots Mehrwert schaffen können.



Seiten 20 – 25

③

Das Chatbot-Experiment

Bei der Gestaltung des Dialogs kommt es auf Einfachheit, Struktur und Tonalität an.



Seiten 26 – 33

Zunehmende Aufmerksamkeit für Chatbots im klinisch/psychotherapeutischen Bereich

Systematische Übersichtsarbeit / Systematic Review

Verhaltenstherapie

Praxis | Forschung | Perspektiven

Verhaltenstherapie
DOI: 10.1159/000499492

Received: November 21, 2018
Accepted: February 8, 2019
Published online: 27. März 2019

© S. KARGER AG
FOR PERMITTED USE ONLY
ANY FURTHER DISTRIBUTION OF
THIS ARTICLE REQUIRES WRITTEN
PERMISSION FROM S. KARGER AG.

Die nächste Generation: Chatbots in der klinischen Psychologie und Psychotherapie zur Förderung mentaler Gesundheit – Ein Scoping-Review

Das Kopieren, Drucken und
verhindern

Eileen Bendig^a Benjamin Erb^b Lea Schulze-Thuesing^a Harald Baumeister^a

^aAbteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Institut für Psychologie und Pädagogik, Universität Ulm, Ulm, Deutschland; ^bInstitut für Verteilte Systeme, Universität Ulm, Ulm, Deutschland

Schlüsselwörter

Software-Agent · Chatbot · Klinische Psychologie · Psychotherapie · Gesprächsbot

Förderung mentaler Gesundheit sind zwar vielversprechend, jedoch derzeit noch nicht unmittelbar auf den psychotherapeutischen Kontext übertragbar. **Diskussion:** Themen wie Wirksamkeit, Nachhaltigkeit und insbesondere Sicherheit sowie Technologiefolgeuntersuchungen sind Bestandteile,

Sollen Chatbots menschlich sein?

Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Vol. 21, No. 10 | Original Articles

Full Access

Figures References Related

Should Machines Express Sympathy and Empathy? Experiments with a Health Advice Chatbot

Bingjie Liu, and S. Shyam Sundar

Published Online: 16 Oct 2018 | <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0110>

Sections View Article

Tools Share

Abstract

When we ask a chatbot for advice about a personal problem, should it simply provide informational support and refrain from offering emotional support? Or, should it show sympathy and empathize with our situation? Although expression of caring and understanding is valued in supportive human communications, do we want the same from a chatbot, or do we simply reject it due to its artificiality and uncanniness? To answer this question, we conducted two experiments with a chatbot providing online medical information advice about a sensitive personal issue. In Study 1, participants ($N = 158$) simply read a dialogue between a chatbot and a human user. In Study 2, participants ($N = 88$) interacted with a real chatbot. We tested the effect of three types of empathic expression—sympathy, cognitive empathy, and affective empathy—on individuals' perceptions of the service and the chatbot. Data reveal that expression of sympathy and empathy is favored over unemotional provision of advice, in support of the Computers are Social Actors (CASA) paradigm. This is particularly true for users who are initially skeptical about machines possessing social cognitive capabilities. Theoretical, methodological, and practical implications are discussed.



Information

Copyright 2018, Mary Ann Liebert, Inc., publishers

To cite this article:

Bingjie Liu and S. Shyam Sundar.
Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.
Oct 2018. ahead of print
<http://doi.org/10.1089/cyber.2018.0110>

Published in
Volume: 21 Issue 10: October 16, 2018

Liu Bingjie Sundar S. Shyam

Authors and Affiliations

Liu Bingjie¹

Sundar S. Shyam¹

a. Media Effects Research Laboratory,
Donald P. Bellisario College of

Chatbot – mögliche Vorteile im Bereich der Suchtprävention und -behandlung

- Attraktives, einfaches Medium



- Kommunikation kann anonym erfolgen
- Wirkt persönlicher als klassische Online-Selbsttests
- Längerfristige Begleitung durch virtuellen Coach möglich
- Fließender Übergang zu persönlicher Beratung möglich

MyDrinkControl

Selbsttest und Frühintervention via Chatbot

MyDrinkControl

Trinke ich zu viel Alkohol? Ist mein Trinkverhalten normal? Wird meine Gesundheit durch den Konsum gefährdet? Auf diese Fragen bietet unser Selbsttest passende Antworten, die Ihnen helfen, Ihren Umgang mit dem Alkohol einschätzen zu können.

Mit dem MyDrinkControl-Chatbot lernen Sie Ihr Trinkverhalten besser kennen und Sie erhalten ein aussagekräftiges Feedback zu Ihren Trinkgewohnheiten.

www.mydrinkcontrol.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise



SafeZone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen

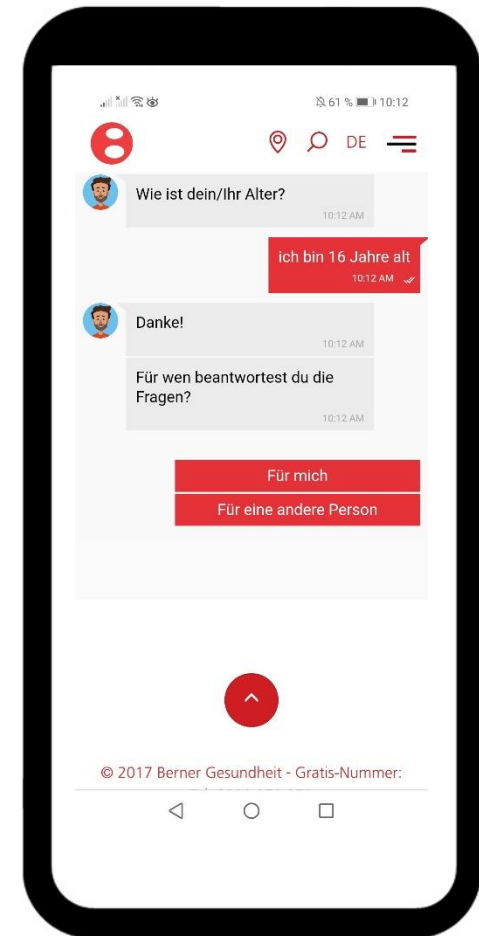


 pathmate

MyDrinkControl-Chatbot

Online-Selbsttest und Frühintervention via Chatbot

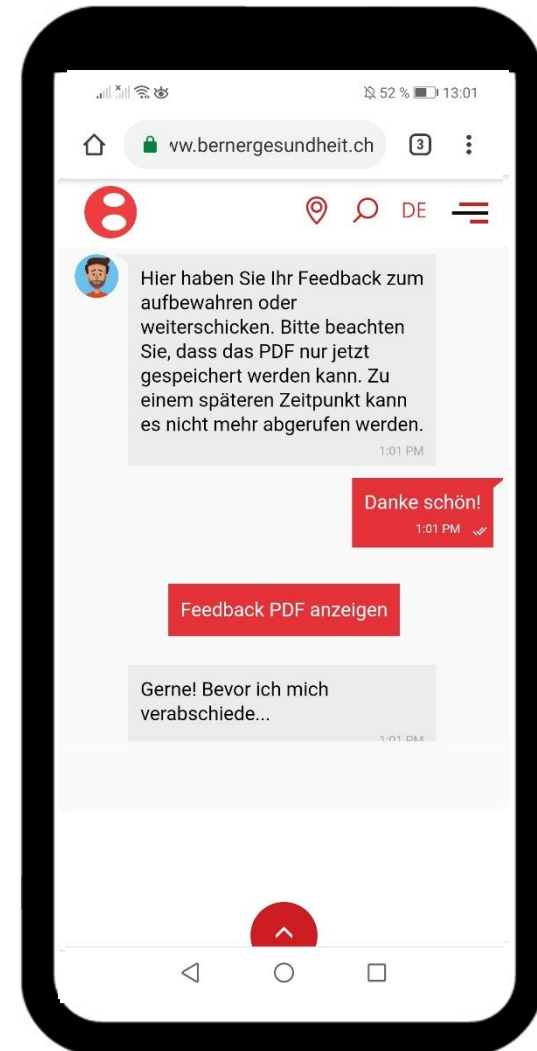
- deutsch und französisch
- für Selbstbetroffene und Angehörige
- für Erwachsene und Jugendliche
- basierend auf EKAL-Empfehlungen 2018



MyDrinkControl-Chatbot

Online-Selbsttest und Frühintervention via Chatbot

- Basisdaten (Alter, Geschlecht, Region)
- Wochen- und Maximalkonsum
- Berechnung von Kalorien und Promille
- AUDIT-Screening Fragen
- Vor- und Nachteile des Alkoholkonsums
- Trinksituationen und Verhaltenspläne
- Feedback mit Empfehlungen



MyDrinkControl-Chatbot



Optimierte Behandlung von Alkoholproblemen durch digital unterstütztes Selbstmanagement

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Zürcher Fachstelle für
Alkoholprobleme



SafeZone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen

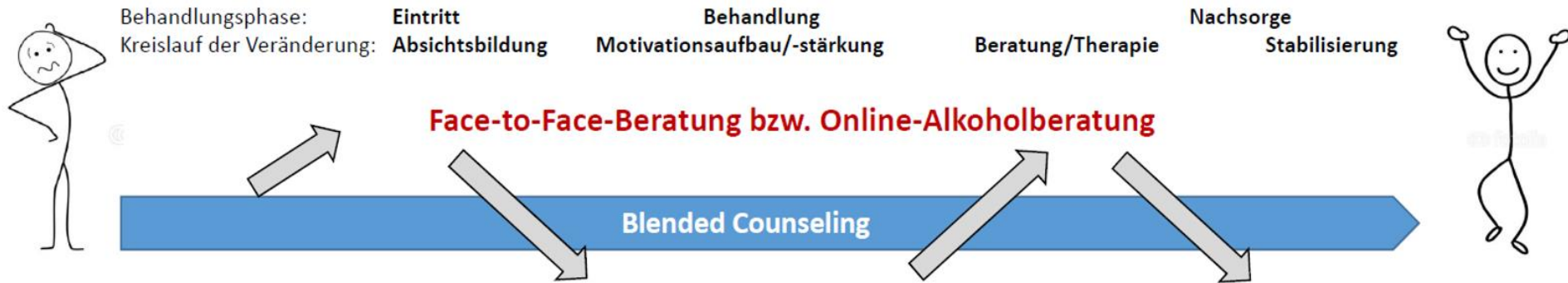


Das Projekt wird unterstützt von



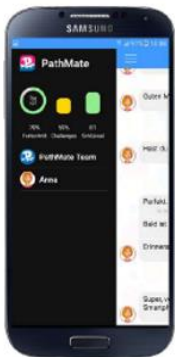
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

digitales Alkohol-Selbstmanagement dAS-Tool



digital unterstütztes Selbstmanagement

KlientIn nutzt digitales Alkohol-Selbstmanagement dAS-Tool

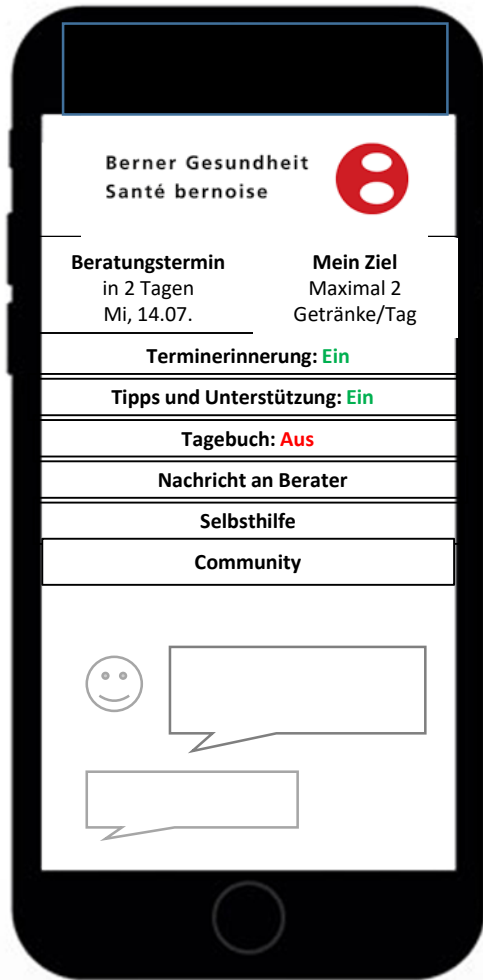


- Monitoring: Konsum, Einhaltung Konsumziel
- Verdeutlichen der Vorteile sensiblen Konsums
- Just-in-Time-Tipps und Strategien
- Verhaltenspläne zum Umgang mit Craving
- Belohnungsstrategien bei Einhaltung Konsumziel
- Videos zum Umgang mit Stress/Craving
- Monitoring Rückfallrisiko (Craving, Schlaf, Stress, Beziehung)
- Optional: Warnsignal an Beratungsperson bei Nichteinhaltung Konsumziel oder erhöhtem Rückfallrisiko
- Reminder zur nächsten Beratungssitzung
- Panic Button (selbstdefinierte Strategie, Kontakt zu Berater)
- Dialog mit Beratungsperson

Beratungsperson begleitet mittels Dashboard/Cockpit



Kontext



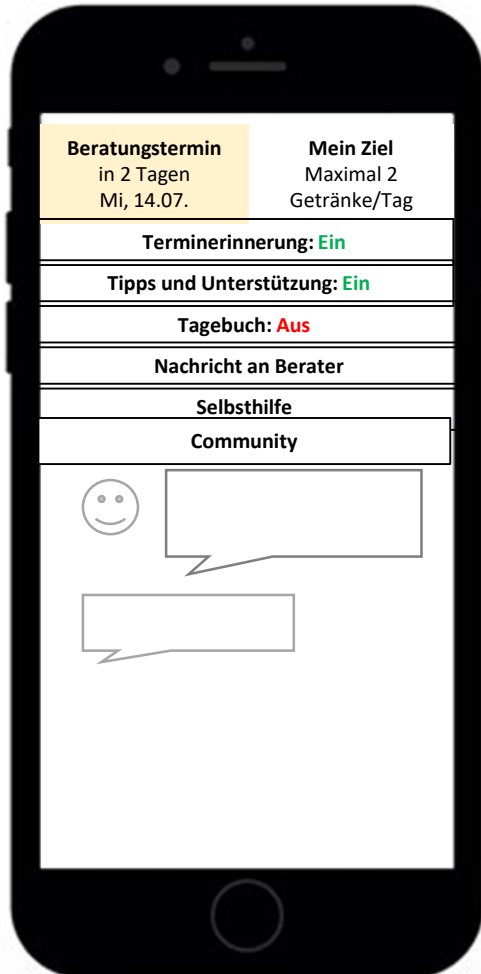
Möglichst alle Klienten/Klientinnen erhalten die App als Serviceleistung der Fachstelle

Fachstelleninfo, Kontaktdaten

App ist passwortgeschützt

App neutral gestaltet

Erinnerung an Beratungstermin

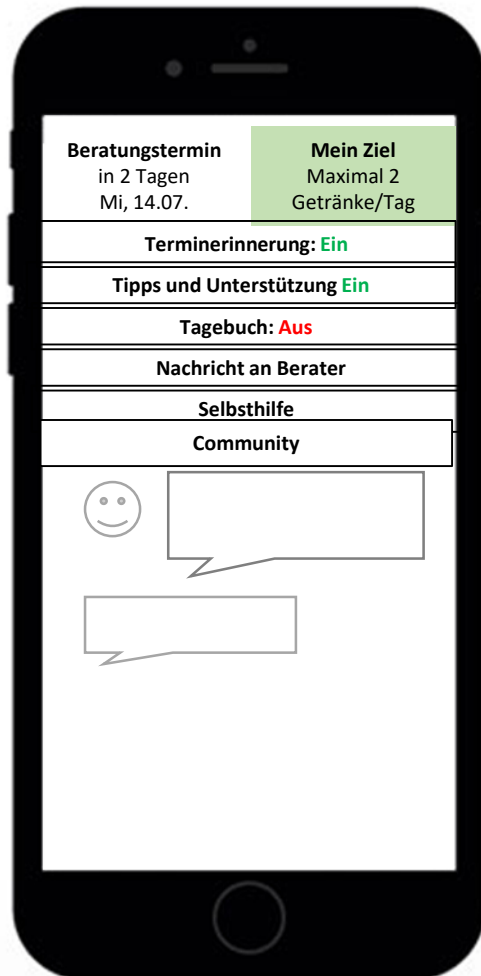


Eintragen der Face-to-Face-Beratungstermine über eine Kalender-Funktion

Nächster Termin wird jeweils im Status angezeigt

Terminerinnerung einen Tag und 2 Stunden vor dem Termin per Push- Nachricht

Zielformulierungen



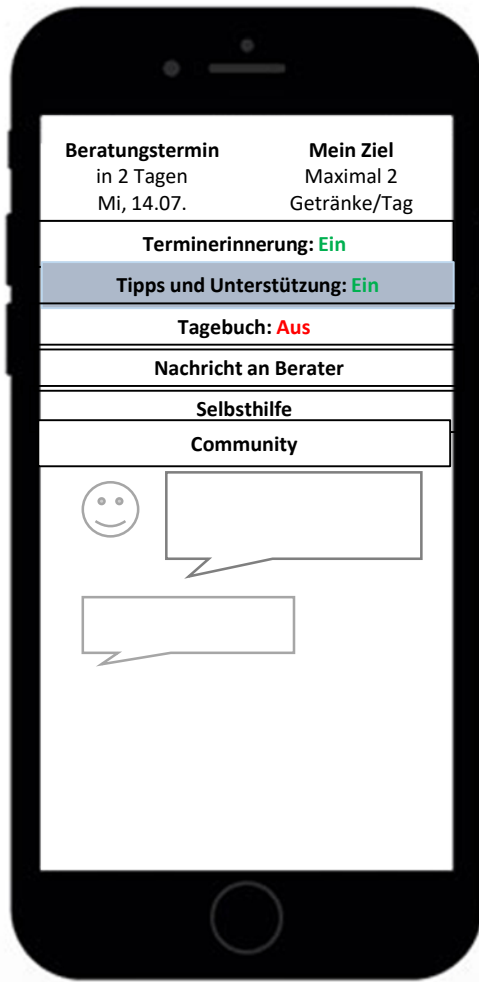
Eintragen des mit dem Klienten vereinbarten Alkoholkonsumziels z.B.

- Kein Alkoholkonsum (Abstinenz)
- maximale Anzahl Drinks/Woche
- maximale Anzahl Drinks/Tag
- minimale Anzahl alkoholfreier Wochentage
- risikoarmer Konsum gemäss EKAL

Zusätzlich wird als Freitext ein allgemeines Leitziel der Beratung vereinbart z.B.

- Bestimmtes Verhalten in Risikosituationen
- Ziele in Bezug auf effizienteres Selbstmanagement
- Strategien zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit

Tipps und Unterstützung via Chatbot

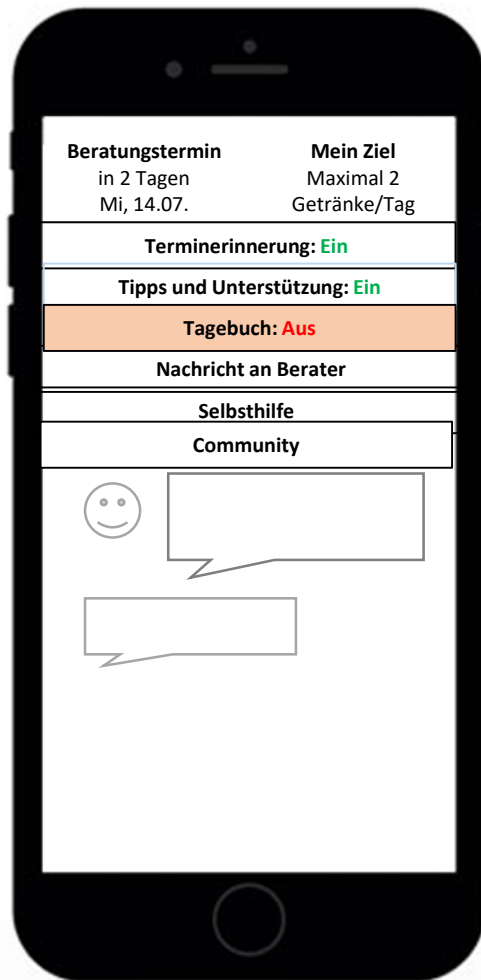


KlientIn erhält vom Chatbot regelmässig Tipps auf Grundlage individueller Angaben beim Beratungsbeginn

Diese erinnern an und verdeutlichen ...

- die Anwendung der Belohnungsstrategien
- die Vorteile des reduzierten Konsums/der Abstinenz
- die Anwendung der Rückfallstrategien, u.a. kurz vor der Hauptkonsumzeit am Hauptkonsumtag

Tagebuch



Tagebuchfunktion für

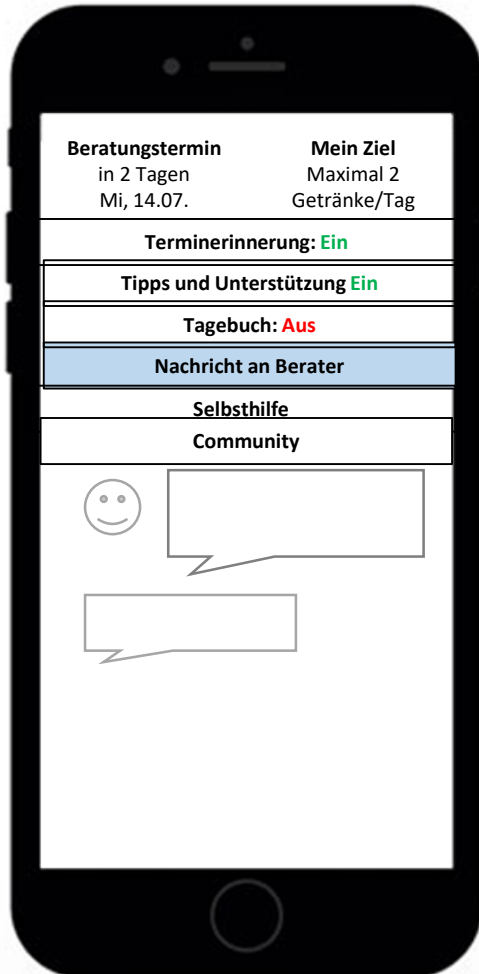
- Alkoholkonsum
- Affekt/Stimmung
- begleitende Situationen/Umstände

Einladung zur Nutzung durch den Chatbot

Bei Nichteinhaltung des Konsumziels oder stark verschlechtertem Affekt erhält KlientIn unmittelbar darauf bezogene Tipps, u.a. dies in der nächsten Sitzung zu thematisieren oder bei fehlendem Termin, einen zu vereinbaren.

Es werden automatisch Verlaufsgrafiken für den Alkoholkonsum (Drinks pro Tag oder pro Woche) und Affekt/Stimmung erstellt. Diese kann die Beratungsperson über ihr Cockpit einsehen, sofern KlientIn ihr dazu die Freigabe erteilt. Grafische Symbole zur Illustration ob Alkoholkonsumziel erreicht oder nicht, werden eingesetzt.

Nachricht an Beratungsperson



Via Chat kann eine persönliche Nachricht an die Beratungsperson (oder Fachstelle) gesendet werden. Diese wird via E-Mail darüber informiert und kann via Cockpit auf die Nachricht im Chat antworten.

Unmittelbar aktivierbare Selbsthilfe

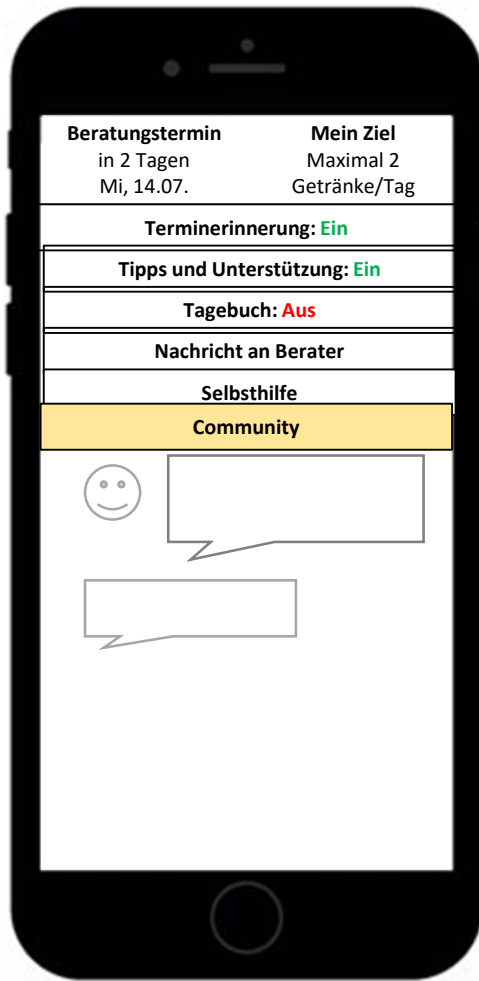


Erlaubt KlientInnen innerhalb eines kurzen Chatbot-Dialogs, basierend auf individuellen Versuchungssituationen mögliche Rückfallstrategien auszuwählen oder auf bereits erarbeitete Strategien zurückgreifen.

Weiter werden nach einem kurzen Chatbot-Dialog passende Videos zum Umgang mit Craving, zum Umgang mit einem Rückfall oder zu kurzfristig einsetzbaren Entspannungstechniken und –möglichkeiten angezeigt.

Zusätzlich national verfügbare Notfallnummern und Integration von Online-Spielen, die kurzfristig von Craving ablenken.

Community



KlientInnen werden einmal monatlich eingeladen, anonym ihre besten Strategien zum Umgang mit Risikosituationen zu beschreiben und/oder ein Bild dazu hochzuladen.

Alle KlientInnen können die Beiträge nach einer Kontrolle des Inhalts auf einer separaten Registerkarte einsehen und liken.

Die besten Strategien werden innerhalb des Chats an alle versendet und bleiben in der Registerkarte Community unter «Top-Tipps» dauerhaft sichtbar.

Vision: Nahtlose, digitale Unterstützung

MyDrinkControl

