

Strive

Strive

Deine Anwendung zur individuellen
psychologischen Aufklärung

Bachelorthesis

Interaktionsgestaltung

Thang Nguyen

Lucie Wittmer

Vanessa Weber

Sommersemester 2022

Hochschule für Gestaltung

Schwäbisch Gmünd

Betreuung

Prof. Hans Krämer

Prof. David Oswald

Inhaltsverzeichnis

01 Einleitung

Überblick	9
Exposé	10-11
Projektplanung	12-13

02 Thema

Umfrage	16-19
Experten Interview	20-21
Arten von psychischen Krankheiten	22-25
Die Psychotherapie	26-27
Problemdefinition	28-29

03 Recherche

Competitor Analysis	32-35
Interviews	36-39
HMW-Methode	40-41
Ideensammlung	42-45
Fazit	46-47
Problemfindung	48-55
Gebündelte Ideen	56-58
Fokus	59
Übersicht	60-61

04 Analyse

Personas	64-67
Nutzungskontext	68-69
Meta-Daten	70-71
Algorithmus	72-73
Informationsaufnahme	74-75

05 Konzept

Wireframes und Testing	78-89
Offene Fragen	90-91
Emotionsspektrum	92
Informationsarchitektur	93
Inhaltsspanne	94-95
Aufklärungs Bereiche	96-97
Use Case	98-99
Storytelling	100-101

06 Design

Stilrichtungen	104-105
Designkonzept	106-107
Moodboard	108-109

07 Styleguide

Markenname	112-113
Typographie	114-115
Farbgebung	116-117
Icons	118-119
UI Elemente	120-121

08 Umsetzung

Key Screens	124-135
Mockups	136-137
Ausblick	138

09 Anhang

Quellen	142-144
Impressum	146
Danksagung	147
Selbstständigkeitserklärung	149

01 Einleitung

Überblick

Exposé

Projektplanung

Überblick

In dieser Dokumentation wird der Entstehungsprozess einer digitalen Anwendung aufgezeigt, welche zur individuellen Förderung des eigenen Wohlbefindens bei psychischen Beschwerden, für junge Erwachsene, dient. Es wird eine Wissensgrundlage vermittelt, sodass sich Betroffene über ihre Interessensgebieten und Beschwerden aufklären können und Anregungen bekommen über mögliche Hilfsmittel. Dieses Wissen wurde durch Online Recherche und Gesprächen mit Betroffenen und Psycholog:innen verfasst.

Die Dokumentation fasst alle gesammelten Informationen zusammen. Das Problem und der Lösungsraum des vielfältigen und individuellen Themas wird aufgezeigt. Dabei wurde der gesamte Entwicklungsprozess anhand von verschiedenen Designmethoden erarbeitet, um Entscheidungen greifbar zu machen und die Entstehung des Konzeptes nachvollziehen zu können.

Der letzte Teil der Dokumentation, ist der Gestaltung gewidmet. Die Umsetzung des Konzeptes wird aufgezeigt und die einzelnen Elemente in der Anwendung werden im Detail dargestellt. Das daraus resultierende Endprodukt wird zum Schluss aufgezeigt.

Exposé

stand 07.03.2022

Abstract

Viele Studierende, die gerade erst mit ihrem Studium begonnen haben, finden nur schwer Hilfe bei psychologischen Beratungsstellen an Universitäten und müssen oftmals auf die Warteliste gesetzt werden und mehrere Wochen warten bis sie einen Termin bekommen. Gründe dafür sind, dass heutzutage mehr Krankheiten diagnostiziert werden können und es mehr Behandlungsmöglichkeiten gibt, die Hemmschwellen einen Therapeuten heranzuziehen gesunken sind und wir im gesellschaftlichen Bereich vermehrt zu einer höheren Effizienz durch die Digitalisierung gedrängt werden, was zu einer höheren Stressbelastung führt. Seit der Einführung des Bachelor- und Master-Systems ist ebenfalls ein Anstieg der Nachfrage an psychologischen Beratungen erkennbar. Dies hat zur Folge, dass durch die steigende Zahl von Anfragen und den geringen Kassenplätzen für Psychotherapie die Beratungsstellen meistens überlastet sind.

“Studentinnen gaben mit 12 Prozent häufiger als Studenten an (7 Prozent), psychisch belastet zu sein. Auch steigt der Anteil laut Umfrage mit dem Alter der Studierenden: Sieben Prozent der unter 19-jährigen gaben an, psychisch belastet zu sein. Bei den 26 bis 30-jährigen waren es 14 Prozent, bei den über 30-jährigen 13 Prozent” (Umfrage des DZHW 2020).

Faktoren hierfür sind unter anderem Stress, Einsamkeit, Zukunftsangst und der kontinuierlich steigende Zeit- und Leistungsdruck.

Diese führen dann zu Panikattacken oder Depressionen und oft auch zum Studienabbruch. Besonders durch die Corona-Pandemie wurden diese Faktoren deutlich verstärkt. Jedoch holt sich nur ein geringer Anteil der Betroffenen Hilfe aufgrund der damit verbundenen Mühe, der fehlenden Zeit oder auch dem damit verbundenen Schamgefühl. Denn über mentale Gesundheit wird nicht gerne gesprochen. Wir möchten mithilfe der Entwicklung einer digitalen Anwendung, die als Begleiter während einer Therapie oder als Vorstufe vor einer Behandlung dient, Abhilfe schaffen. Zusätzlich soll es die Beratungsstellen entlasten.

Die Anwendung soll jedoch nicht als Ersatz für eine Therapie dienen, sondern nur die Patienten parallel dabei unterstützen, für ein besseres Wohlbefinden zu sorgen.

Projektbeschreibung

Um diese Ziele zu erreichen, können unterschiedliche Methoden genutzt werden. Die Anwendung muss sich an der Verhaltenstherapie, die in dem Gebiet der Psychotherapie vorzufinden ist, orientieren und bewiesene Techniken nutzen, um Betroffenen effizient helfen zu können. Die Verhaltenstherapie beruht darauf, den Patienten aufzuklären über die Ursache der eigenen Probleme, Einsicht zu vermitteln und Methoden an die Hand zu geben, die zur Selbsthilfe dienen und ihn unterstützen diese Beschwerden zu überwinden.

Laut einer anonymen Umfrage, die wir mit einigen Studierenden durchgeführt haben (>120 Teilnehmer), sind die Themen der Depression, Angststörungen und Panikattacken die wichtigsten Punkte, die betrachtet werden müssen.

Um die Studierenden täglich zu unterstützen und einen schnellen Zugriff auf die digitale Anwendung gewähren zu können, bietet sich die Gestaltung und Umsetzung einer App an. In erster Linie muss die Anwendung bei einem Problem den Nutzer darüber informieren und aufklären, d.h. Bewusstheit schaffen. Die Nutzer sollen die Gründe hinter den verwendeten Methoden der Verhaltenstherapie verstehen. Des Weiteren bietet die App eine aktive und praktische Unterstützung zur Selbsthilfe und begleitenden Therapie an. Für die Behandlung von Depressionen wird die Gestaltung eines personalisierten Wochenplans genutzt.

Der Betroffene verliert die Freude am täglichen Leben und daran teilzunehmen. Der Wochenplan kann dabei wieder zu einem gesünderen Tagesablauf verhelfen. Es geht darum, die positiven Aktivitäten wie z.B. Hobbys, die Spaß gemacht haben, erneut in den Alltag zu integrieren. Dieser wird mindestens zwei Wochen lang durchgeführt. Bei Panikattacken könnte eine Informationsübersicht und Soforthilfe eingesetzt werden. Die Informationsübersicht würde den Nutzer darüber informieren, was eine Panikattacke ist, wie sie zustande kommt und stellt eine praktische Anleitung zur Selbsthilfe dar, die bei einer Stresssituation Abhilfe schaffen kann. Zusätzlich als Soforthilfe können Atemübungen vorzufinden sein, die direkt mithilfe der App begleitend umgesetzt werden können. Da manche Stresssituationen ortsgebunden sind und Panikattacken in unterschiedlichen Situationen auftreten können, wäre es sinnvoll, eine physische Komponente anzubieten, die den Nutzer begleiten kann. Hierzu gäbe es die Möglichkeit, die App mit einer Smartwatch zu koppeln, um Panikattacken rechtzeitig zu erkennen oder dem Nutzer die Option zu geben ein "Mental-Health-Kit" zu erstellen welches zugeschnitten auf den Bedürfnissen des Nutzers befüllt ist (ähnlich des PASS Kits, entwickelt von Tina Chan).

Für die Selbsthilfe kann neben Wochenplänen außerdem die Führung eines Tagebuches und die Durchführung verschiedener Achtsamkeitsübungen zusätzlich förderlich sein, um den Fortschritt zu protokollieren und das Wohlbefinden zu verbessern.

Als Begleiter einer Therapie wäre es möglich, diese Informationen dem Therapeuten zugänglich zu machen, um gemeinsam an den Zielen zu arbeiten. Ähnlich wie ein Therapeut sollten sich die Ansätze und Beratung der Anwendung mit der Zeit an die Nutzer anpassen, um personalisierte Tipps zu geben.

Projektplanung

Uns war bereits am Anfang des Projektes bewusst, dass wir eine detaillierte Planung benötigten, um unseren Fortschritt stets verfolgen zu können und im Überblick zu haben. Dazu erstellten wir eine strukturierte Timeline, in der wir den Zeitaufwand für die jeweiligen Schritte kalkulierten. Er beinhaltete alle wichtigen Meilensteine im Verlauf unseres Projektes und half uns unseren Prozess immer im Auge zu behalten.

Projektstart
14.03.2022

Projektziel
15.07.2022

März

April

Mai

Juni

Juli

Projektplanung

Recherche

Analyse

Prototyping

Konzept und Gestaltung

Organisation

02 Thema

Umfrage

Experten Interview

Arten von psychischen Krankheiten

Die Psychotherapie

Problemdefinition

Umfrage

Mithilfe einer allgemeinen anonymen Umfrage an Studenten der Hochschule für Gestaltung Schwäbisch Gmünd und weiteren Universitäten, wollten wir herausfinden wie hoch die Anzahl der Betroffenen Personen mit psychischen Problemen ist, mit welchen psychischen Problemen die Studenten am meisten zu kämpfen haben und was Ihnen hilft dagegen zu wirken. Außerdem war es für uns interessant zu sehen wie viele Studenten die Betroffenen sind noch keinen Kontakt zu einem therapeutischen Angebot vorgenommen haben.

Insgesamt haben **134 Studenten** an der Umfrage teilgenommen.

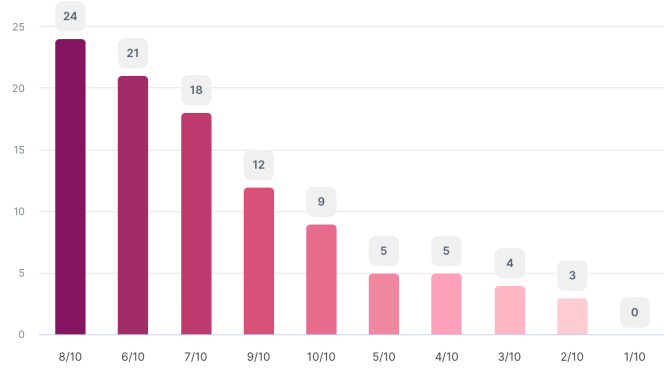
Erkenntnis

Die top Drei der häufigsten psychischen Probleme sind Depressionen, Angststörungen und Panikattacken.

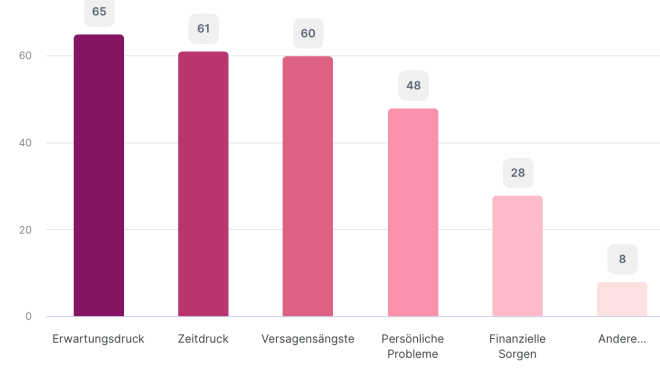
Fragen

1. Wie sehr stresst dich dein Studium?
2. Was bedrückt dich im Studium am meisten?
3. Mit welchen psychischen Problemen hast du zu kämpfen?
4. Hast du das Gefühl, dass die Erwartungshaltung an Studenten heutzutage höher ist?
5. Wenn ja, warum?
6. Was hilft dir in Stress Situationen?
7. Hattest du schon mal therapeutischen Kontakt?
8. Warum hast du dir therapeutische Hilfe geholt?
9. Warum hast du dir keine therapeutische Hilfe geholt?
10. Hat deine Uni ein therapeutisches Angebot?
11. Was würdest du dir als Unterstützung wünschen?
12. Möchtest du uns noch was mitteilen?

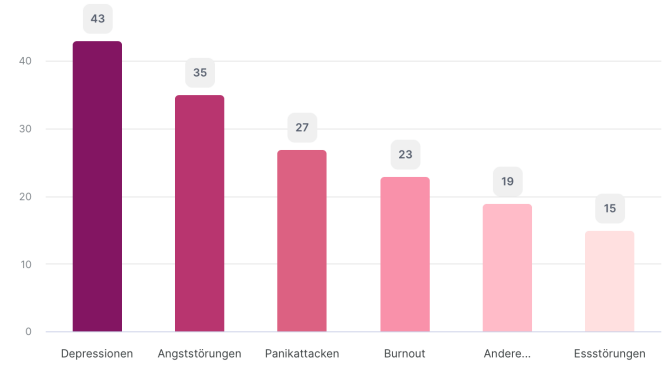
1



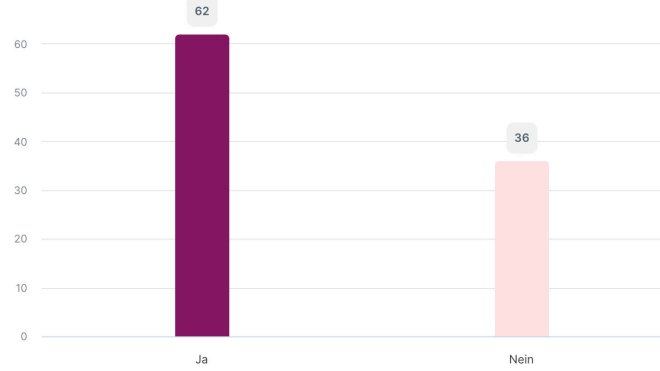
2



3



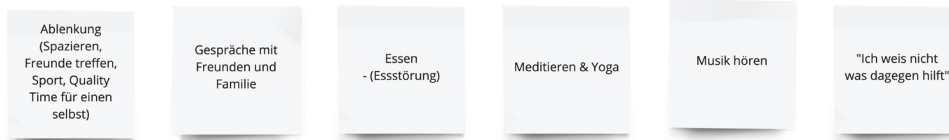
4



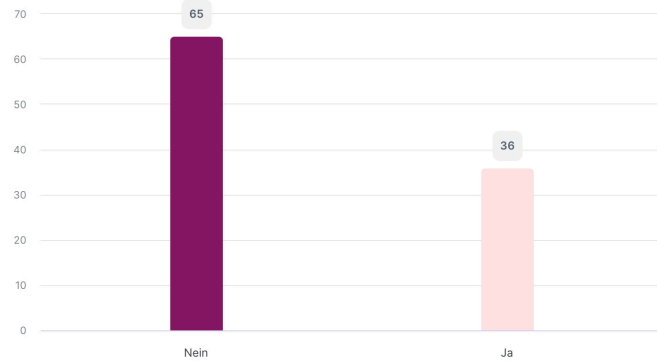
5 Wenn ja, warum?



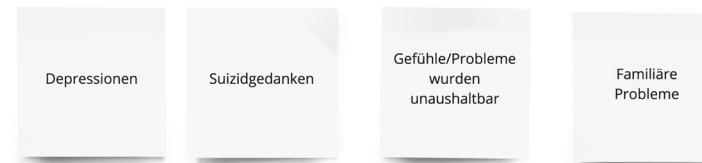
6 Was hilft dir in Stress Situationen?



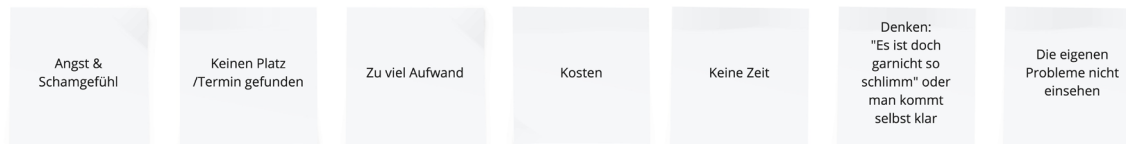
7



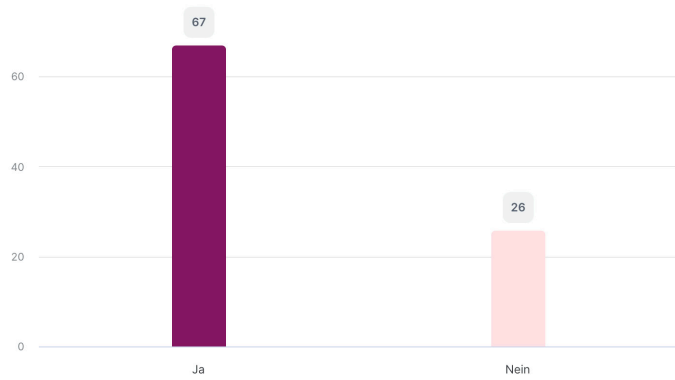
8 Warum?



9 Warum nicht?



10



11 Was würdest du dir als Unterstützung wünschen?

- Tipps zur Strukturierung
- Meditation
- Austausch mit Freunden, Lehrenden etc.
- Mehr Toleranz (gesellschaftliches Problem)
- Mehr Angebote von der Uni
- Coaching/Beratung
- Mehr Verständnis

12 Möchtest du noch etwas erwähnen oder uns mitteilen?

- Wichtiges & sozialrelevantes Thema
- Gesundheit geht über Studium
- Anonymer Chat hilfreich
- Aufklärungsbedarf in der Gesellschaft
- Mehr Beachtung auf den Individuellen Student
- "Verlorene Jugend"
- Offenes Ohr / Anonymer Chat hilfreich

Experten Interview

Für weitere Anhaltspunkte und Referenzen haben wir den Kontakt zu Therapeuten und Psychologen gesucht. Wir haben Anfragen an verschiedenste Experten per E-Mail geschickt und im Bekanntenkreis nachgefragt. Dadurch konnten wir in Verbindung mit einer Psychologin vom Studierendenwerk in Stuttgart kommen und ein Online-Interview durchführen.

Interviewpartnerin

- Psychotherapeutin (Verhaltenstherapeutin)
- Arbeitet in der psychotherapeutischen Beratungsstelle
- Zuständig für Studierende mit schwerwiegenden Problemen

Studierendenwerk Stuttgart

Das Studierendenwerk Stuttgart ist eine Einrichtung, die dafür zuständig ist den Studierenden rundum während des Studiums zu unterstützen. Dabei wird man umfassend über BAföG, der Studienfinanzierung des Bundes, rechtlichen Fragen und natürlich **sozialen und persönlichen Problemen** beraten.

Hier wird eine Psychotherapeutische Beratung für die Studierenden angeboten, bei den Psycholog:innen einem bei persönlichen oder zwischenmenschlichen Problemen helfen:

- Studienproblemen oder Schreibschwierigkeiten
- Arbeitsschwierigkeiten
- Problemen mit dem Zeitmanagement oder Motivationsproblemen
- Prüfungängsten oder anderen Ängsten, Unruhe, Erschöpfung oder Schlafstörungen
- depressiven Verstimmungen oder Depressionen
- mangelndem Selbstwertgefühl oder Kontaktschwierigkeiten
- Problemen mit der Person, mit der du in einer Partnerschaft lebst oder in der Familie
- anderen psychischen Problemen

Interview

Da wir noch keinen Einblick aus der Perspektive einer Expertin besaßen, konnten wir die Gelegenheiten nutzen die Psychotherapeutin uns einen besseren Überblick über die Thematik zu geben. Dazu haben wir für das Interview für uns relevante Fragen vorbereitet.

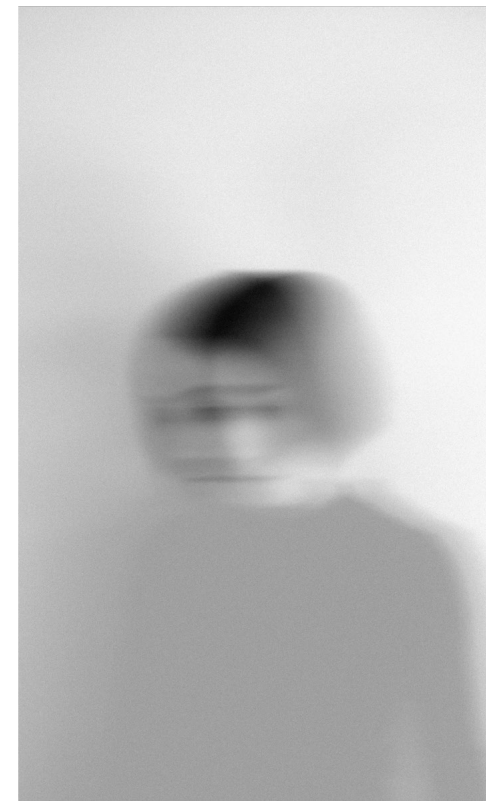
- In welcher Altersgruppe befinden sich Ihre Patienten?
- Mit was für Problemen/Ängsten haben Ihre Patienten zu kämpfen? Welche sind die häufigsten?
- Was sind mögliche Auslöser solcher Probleme?
- Unterscheiden sich die Probleme und der Bedarf nach Therapie zwischen den Fachrichtungen des Studiums?
- Mit welchen Methoden arbeiten Sie um ihren Patienten zu helfen?
- Wie gehen Sie bei der Therapie von Depressionen vor?
- Wie könnte eine Akute Hilfe bei Panikattacken aussehen?
- Wie lange sind Patienten bei Ihnen in Behandlung?
- Wann erkennen Sie eine Therapie als erfolgreich?
- Warum denken Sie ist der Bedarf an Therapiegesprächen gestiegen?
- Denken Sie eine App die einen während der Therapie begleitet und unterstützt könnte ihren Patienten helfen und Psychologen entlasten?
- Wie könnten Sie sich die digitale Unterstützung vorstellen?
- Wie können Studenten sich selbst helfen?
- Kenn Sie noch andere Psychologen, die in diesem Bereich tätig sind und bereit wären mit uns ein Interview zu führen?
- Können wir auf Sie zurückkommen beim weiteren Entwicklungsprozess?

Erkenntnisse

- Eine Applikation kann kein Ersatz für eine Therapie sein.
- Der Bedarf an Therapieplätzen ist gestiegen, weil wir Menschen einem höheren Stressfaktor ausgesetzt sind, mehr Diagnosen durchgeführt werden und ein bewussterer Umgang mit der Therapie vorhanden ist, es wird offener darüber kommuniziert als in der Vergangenheit.
- Die Verhaltenstherapie richtet sich an bestimmten praktischen Übungen, um gegen die psychischen Probleme vorzugehen.
- Studenten können sich mit bestimmten Hilfsmitteln selbst helfen und psychische Probleme vorbeugen.
- Die häufigsten psychischen Krankheiten sind Depressionen, Angstzustände die mit Panikattacken verknüpft sind, niedrige Selbstwertgefühle und soziale Phobien.

Arten von psychische Krankheiten

Wir haben uns mit den Top drei der am häufigsten Vorkommenden Krankheiten bei Studenten befasst. Bei der Recherche ging es darum sich das Hintergrundwissen und Verständnis zu diesen Krankheiten anzueignen und aufzubauen.



Depression

Eine Depression beeinflusst das Denken, Fühlen und Handeln der betroffenen Person und ist eine ernsthafte Erkrankung. Sie geht mit Störungen und Körperfunktionen einher und verursacht dadurch erhebliches Leiden. Nur selten können sich die Menschen, die davon betroffen sind allein von ihrer gedrückten Stimmung, Antriebslosigkeit und negativen Gedanken befreien. Eine Depression hat viele Gesichter. Sie unterscheidet sich stark in der Form und der Schwere, somit ist sie von Mensch zu Mensch anders.

Drei der häufigsten Erkrankungsformen sind:

- Unipolare Depression = eine oder mehrere wiederkehrende depressive Phasen
- Bipolare Depression = manisch-depressive Erkrankung
- Dysthymie = eine depressive Stimmung über mindestens zwei Jahre

Die Ursachen und Auslöser können meist nicht nur auf einen einzigen Punkt beschränkt werden. Eine Depression entwickelt sich oft aus dem Zusammenspiel von unterschiedlichen Faktoren. Dabei wird unterschieden zwischen psychosoziale Aspekte z.B. durch frühe traumatische Erlebnisse, Hoffnungslosigkeit und Verlusterlebnisse und neurobiologische Aspekte wie z.B. genetische Faktoren und einem Ungleichgewicht der Botenstoffe in bestimmten Hirnregionen. Oftmals schließt einer der Bereiche den anderen nicht aus und es wird bei der Behandlung auf beiden Seiten nach Ursachen gesucht.

Für die Behandlung gibt es einmal die Medikamentenbehandlung und die Psychotherapie. Häufig werden beide Behandlungsformen kombiniert. Es gibt bei einer Depression verschiedene Verlaufsformen, dabei erleiden die Betroffenen im Laufe ihres Lebens häufig nicht nur einmal eine Depression. Wenn das geschieht wird eine Person rückfällig.

Angststörung

Bei einer Angststörung besitzt der Mensch eine Angst, die unbegründet oder unangemessen ist und steht dadurch in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung. Es treten Angstreaktionen in ungefährlichen Situationen auf. Dabei können die Betroffenen sie nicht ausschalten oder kontrollieren.

Zu Angsterkrankungen gehören Phobien mit und ohne Panik, Panikstörungen mit Panikattacken, ein dauerhaftes Angst empfinden und eine Angst mit einer depressiven Störung gemischt. Bei der Ursache und Entstehung einer Angststörung sind die genauen Faktoren unklar. Hier wird ein Zusammenspiel, wie bei einer Depression, verschiedener Faktoren vermutet.

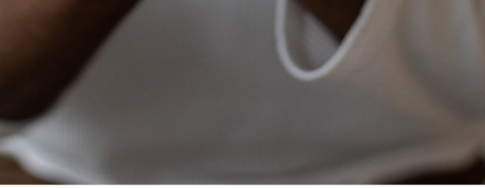
Um eine Angststörung zu behandeln gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten wie z.B. die Verhaltenstherapie, Entspannungstherapien oder eine medikamentöse Behandlung.

Panikattacke

Eine Panikattacke ist eine natürliche Reaktion des Körpers. Unser Körper glaubt wir sind in Gefahr und reagiert dementsprechend mit starken körperlichen und psychischen Symptomen. Kurz gesagt eine Panikattacke ist ein plötzlich auftretender Angstanfall. Keine Panikattacke ist die Gleiche.

Die Symptome sind bei einer Panikattacke oft unklar, dadurch wissen die Betroffenen oft nicht das sie sich momentan in einer Panikattacke befinden. Es können Symptome wie z.B. Atemnot, Herzrasen, Zittern, ein einengendes Gefühl in der Brust oder Schwindel auftreten. Die Betroffenen haben während einer Panikattacke oft das Gefühl des Kontrollverlustes und haben den Eindruck neben sich zu stehen, da die körperlichen Reaktionen nicht erklärt werden können.

Wichtig zu wissen ist, dass in der Regel eine Panikattacke höchstens 30 Minuten dauern kann und von allein wieder verschwindet. Was bei einer Panikattacke getan werden kann ist u.a. versuchen ruhig zu bleiben, Atemübungen nachgehen und sich auf etwas zu konzentrieren.



Erkenntnisse

- Eine Panikattacke steht oft in Verbindung mit einer Angststörung
- Eine Depression kann durch eine Angststörung auftreten
- Die drei psychischen Krankheiten sind oft miteinander Verbunden und treten selten allein auf

Die Psychotherapie

Die Psychotherapie, darunter die Verhaltenstherapie, ist die am häufigsten genutzte Therapiebehandlung für unsere top drei psychischen Krankheiten und somit ein essentieller Bestandteil unserer Recherche.

Wir möchten in den Ansätzen der Psychotherapie Ideen entwickeln, wie wir Studierenden einen Ansatz der Selbsthilfe in unserer Anwendung geben können.



Was ist Psychotherapie?

Die Psychotherapie ist die Behandlung von seelischen Problemen. Dabei werden Störungen des Denkens, Handelns und Erlebens erkannt und therapiert mithilfe von Gesprächen, Entspannungsverfahren oder kognitiven Methoden aus der Psychologie.

Die Psychotherapie behandelt psychische Störungen wie Depressionen, Ängste, Essstörungen, Zwänge oder psychosomatische Erkrankungen, wo die Ursache nicht vollständig körperlich erklärt werden kann.

Mittlerweile wird die Psychotherapie auch häufiger als Ergänzung zu medizinischer Behandlung genutzt wie z.B. bei Tumor- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Behandlungen in der Psychotherapie sind zeitlich begrenzt, da sie die Behebung eines bestimmten Problems anstrebt. Für jeden ist eine Psychotherapie ratsam, wenn man von seelischen Problemen geplagt wird und diese nicht mehr allein bewältigen kann, darunter zählen auch körperliche Erkrankungen.

Der Leidensdruck des Patienten ist dabei die Grundvoraussetzung der Diagnose einer psychischen Krankheit. Außerdem spielt die persönliche Wahrnehmung eine große Rolle wie z.B. bei einer Verhaltensstörung. Die betroffenen Personen müssen bereit sein, sich einer Psychotherapie zu unterziehen, um einen Therapieerfolg erzielen zu können.

Je höher die eigene Motivation ist, sich mit den persönlichen Problemen auseinanderzusetzen und zu arbeiten, desto größer sind die Chancen auf eine erfolgreiche Therapie.

Verhaltenstherapie

Bei der Verhaltenstherapie wird davon ausgegangen, dass Menschen ihr Verhalten und Erleben durch verschiedene Erfahrungen während ihres Lebens erlernen. Wenn beim Patienten oder in seiner Umgebung ein Leidensdruck entsteht, indem die erlernten Muster ein Problem darstellen oder unangemessen sind, spricht man von einer psychischen Krankheit. Gemeinsam mit dem Patienten entwickelt der Psychotherapeut neue Verhaltens- und Erlebensmuster. Diese werden durch verschiedene Methoden eingeübt, mit dem Ziel die negativen Muster durch positive ersetzen zu können.

Es ist eine gedanken- und handlungsorientierte, problembezogene Therapieform.

Problemdefinition

„Rund eine halbe Million Studenten sind psychisch krank.“

- BARMER-Arztreport im Februar 2018

Anstieg der psychischen Probleme

Je älter die Studierenden werden, desto höher sei das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Depressionen gelten längst als Volkskrankheit, dass Studierende davon nicht ausgeschlossen sind, verwundert wenig. Über fünf Millionen Deutsche erkranken mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression, es trifft zunehmend auch junge Erwachsene, wie eine Studie des Statistischen Bundesamts zeigt.

Laut dem Barmer Arztreport 2018 sind zwischen den Jahren 2005 bis 2016 der Anteil der 18- bis 25-Jährigen mit psychischen Diagnosen um 38% gestiegen.

Depressive bemerken einen unerträglichen Zustand, den sie nicht einordnen können, sind freudlos, hoffnungslos, haben Schuldgefühle, können nachts nicht schlafen, liegen grübelnd im Bett – „kurz: der Eindruck, in einer Sackgasse zu stecken.“

Um von einer Depression zu sprechen, müssen jeweils wenigstens zwei Krankheitszeichen mindestens zwei Wochen lang vorhanden sein:

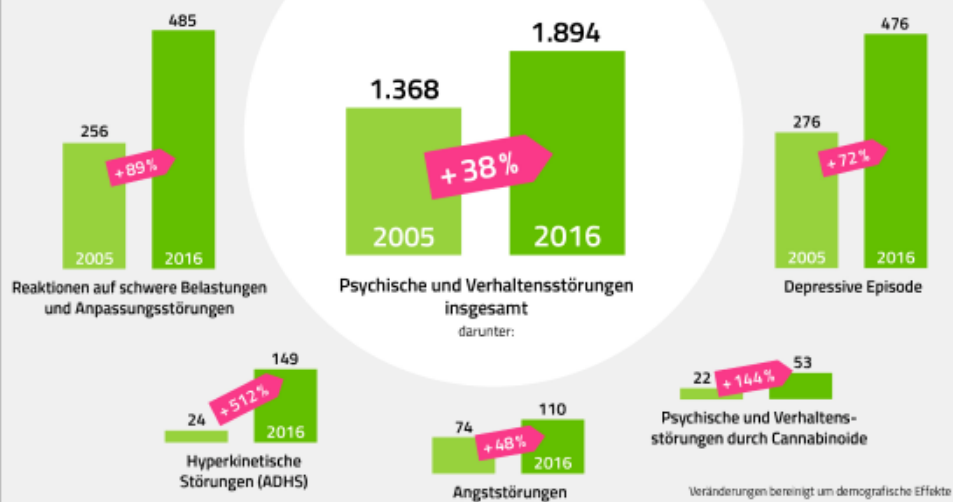
- gedrückte Stimmung
- tiefsitzende Unfähigkeit Freude zu empfinden
- das permanente Gefühl von Erschöpfung
- überwältigendes Überforderungsgefühl
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Neigung zu Schuldgefühlen
- Konzentrationsstörungen

- Hoffnungslosigkeit
- Suizidgedanken

Der Grund weshalb viele junge Menschen psychisch erkranken ist, weil sie sich in einer schwierigen Lebensphase befinden. In den Zwanzigern lernt man sich zu fokussieren und strukturieren. Die jungen Erwachsenen müssen nun an ihre Work-Life-Balance denken oder Liebesbeziehungen meistern. Wenn man jung ist bewertet man sich häufig selbst, überlegt wie man das eigene Leben gestalten soll. Selbstzweifel und Leistungsdruck können Depressionen oder Ängste auslösen. Heutzutage sehnen sich mehr Menschen danach mit einer neutralen Person über Privates zu sprechen, es wird selbstverständlicher zu einer Therapie zu gehen.

Psychische Erkrankungen junger Erwachsener

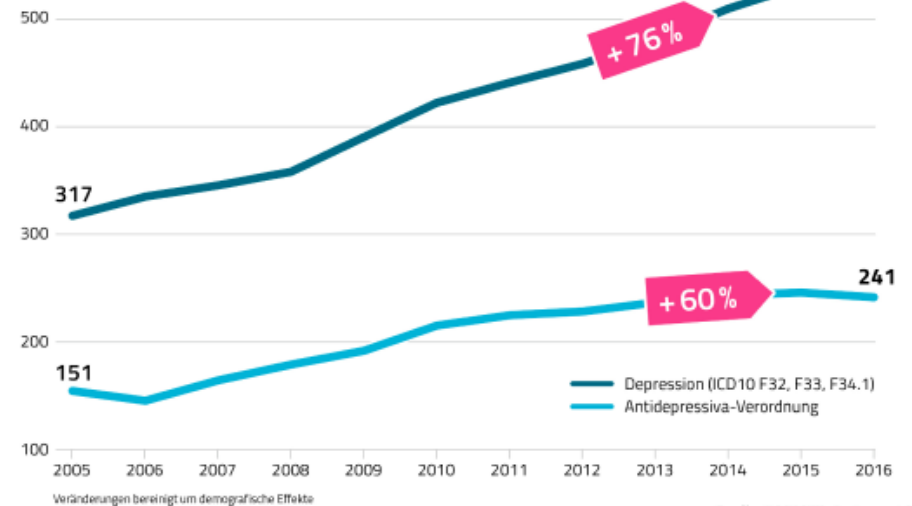
Diagnosen bei 18- bis 25-Jährigen in den Jahren 2005 und 2016, in Tausend



Quelle: BARMER-Arztreport 2018

Stetig mehr junge Erwachsene depressiv

Anzahl der 18- bis 25-Jährigen mit Depressionen und Antidepressiva-Verordnungen in den Jahren 2005 bis 2016, in Tausend



Quelle: BARMER-Arztreport 2018

03 Recherche

Competitor Analysis

Interviews

HMW-Methode

Ideensammlung

Fazit

Problemfindung

Gebündelte Ideen

Fokus

Übersicht

Competitor Analysis

Auf den nachfolgenden Seiten wurden eine Wettbewerbsanalyse durchgeführt mit den bisherigen verfügbaren Apps auf dem Markt. Die positiven und negativen Inhalte dienen als Vergleichspunkt für unsere Anwendung. Wir möchten damit die Stärken und Schwächen im Vergleich zu uns mit den einzelnen Wettbewerbern ermitteln.

Apps



MindDoc

Fokus: Mental Illness Support



Ada

Fokus: Symptom-Check



Clay

Fokus: Mental Health Coaching

Desktop Anwendungen



StudiCare

Fokus: Online Kurse



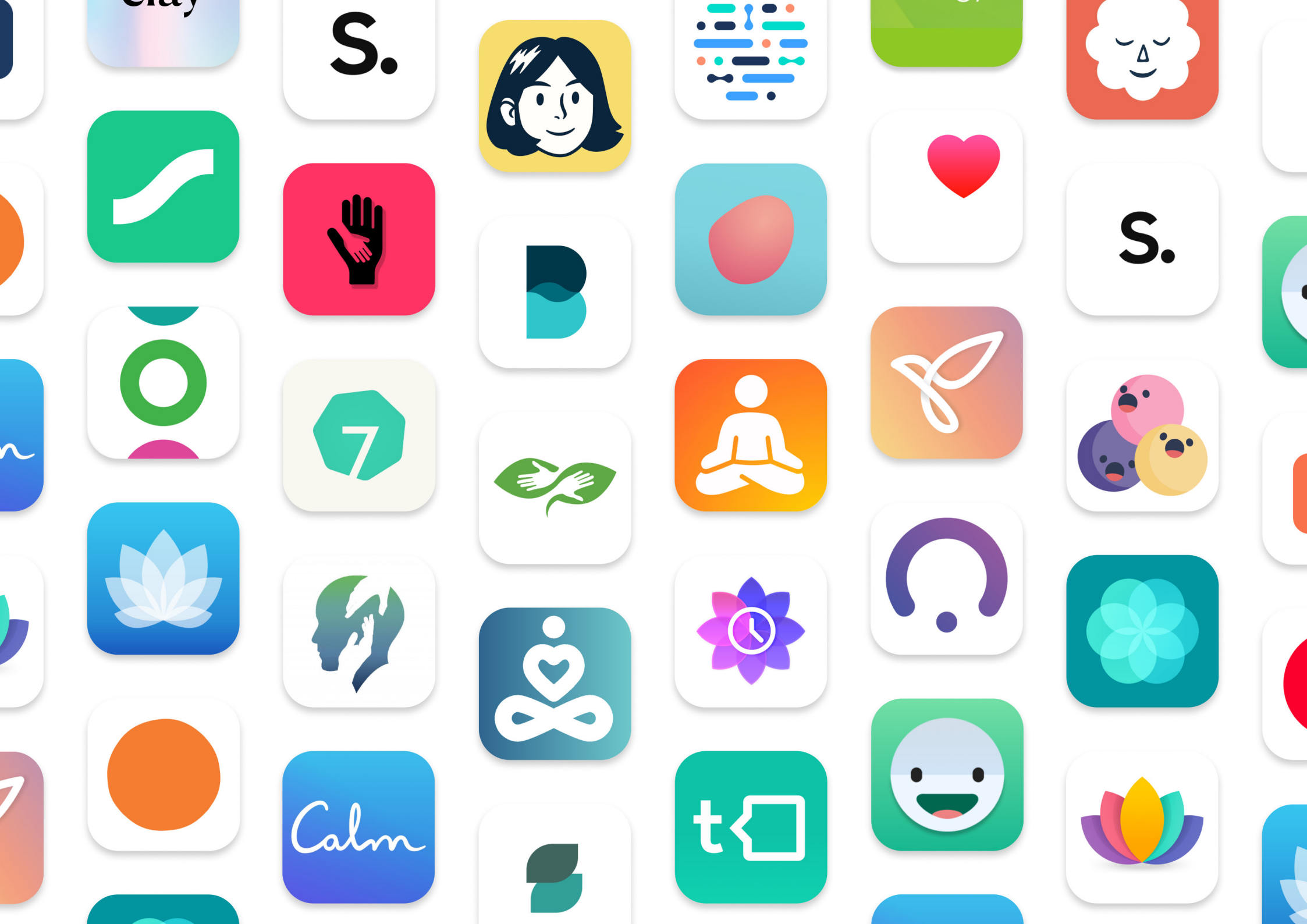
Moodgym

Fokus: Depressionshilfe



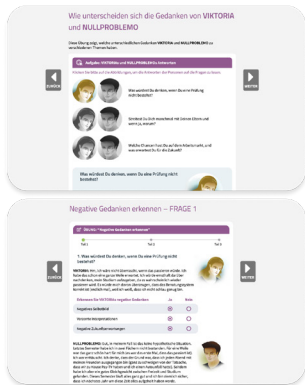
Therapie

Fokus: Therapie Suche



Moodgym

ehub Health Pty Ltd



Beschreibung

"Das Online-Selbsthilfeprogramm bietet Ihnen zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen. Es hilft Ihnen, aktiv erste Schritte zu gehen, um Ihre Depression zu überwinden. In fünf verschiedenen Bausteinen lernen Sie, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch kann sich auch Ihr Befinden zum Positiven verändern." (Moodgym-Webseite)

Features

- Aufklärung
- Übungen
- Fragebögen

Positiv

- Wissenschaftlich geprüft
- Durchbricht Gedankengänge
- Anonym
- Kostenfrei
- Informativ
- Ad free

Negativ

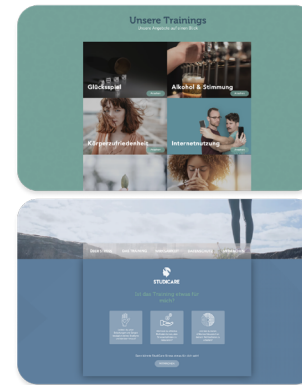
- Sehr spezialisiert
- Nicht personalisierbar
- Zeitintensiv
- Nur 5 Bausteine



moodgym.de

StudiCare

Institut für Psychologie und Sportwissenschaft



Beschreibung

"StudiCare wurde von einem internationalen Forscherteam initiiert, um psychische Belastungen bei Studierenden zu erfassen und direkt zugeschnittene onlinebasierte Trainings für jeden anzubieten, der sie benötigt" (StudiCare-Webseite)

Features

StudiCare bietet eine breite Auswahl an Online-Trainings zu Themen Wie: Stress, Sozialen Ängsten, Prokrastination, Achtsamkeit, etc....

Positiv

- Große Auswahl an Kursen
- Selbsttest
- Fokussiert auf Studenten
- Psychologisch geprüft
- Anonym
- Rund um die Uhr verfügbar

Negativ

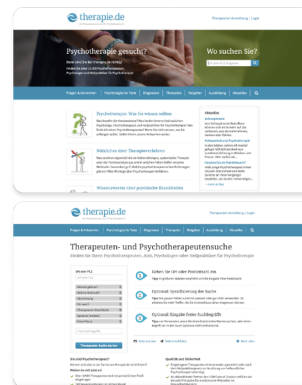
- nicht personalisiert
- begrenzte Plätze



studicare.com

Therapie

Pro Psychotherapie e.V.



Beschreibung

"Die Möglichkeiten und Angebote der Psychotherapie sind in Deutschland zwar vielfältig, aber für Laien und Hilfesuchende oft nur schwer zu überblicken und zu durchschauen. Selbst Gesundheits-Experten tun sich hier manchmal schwer. Der Verein Pro Psychotherapie e.V. wurde aus dem Wunsch heraus gegründet, Menschen mit psychischen Problemen per Information, Aufklärung und einer Therapeutesuche auf ihrem Weg zu helfen." (Therapie.de-Webseite)

Features

- Psychotherapeuten-Suche
- Therapeuten-Suche
- Psychologische Tests
- Aufklärung (Fragen und Antworten, Diagnosen, Therapien, Ratgeber, Ausbildung)

Positiv

- Vielfältiges Tool
- Unterstützt bei der Suche nach einem Therapieplatz
- psychologisch fundiert
- Aufklärung

Negativ

- Sehr spezifische Suche
- Suche ist überfordernd für jemand der keine Diagnose bereits gestellt bekommen hat
- Text lastig



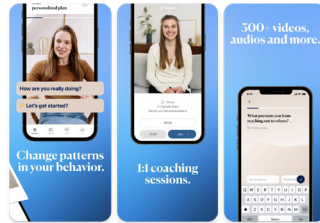
therapie.de

Clay

Clay Health GmbH

Beschreibung

"Clay macht Insights & Übungen aus der Psychologiepraxis leicht zugänglich - trainieren egal wo und zu jederzeit. Wir geben unseren Mitgliedern die Möglichkeit, ihre Verhaltensmuster und Emotionen bis ins Detail zu verstehen. Clay's Trainingspläne sind individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt. Mit unseren Club Workshops und kostenlosen 1:1 Coachings bieten wir dir die Möglichkeit, dir Feedback von Expert*innen und Peers einzuholen." (Clay-Website)



Features

- Therapie Sessions
- Achtsamkeits Sessions
- Training Clubs

Positiv

- Direkter Kontakt mit Therapeuten
- Persönlicher Plan
- Vorsorgehilfe
- Community Feeling

Negativ

- Teure Abo-Mitgliedschaft



join-clay.com

MindDoc

MindDoc Health GmbH

Beschreibung

"Wenn du mit deiner seelischen Gesundheit zu kämpfen hast, begleitet dich die MindDoc App auf deinem Weg zu mehr Kontrolle und effektiveren Strategien für dein Wohlbefinden. Notiere deine Stimmung in direkter Verbindung zu anderen Lebensbereichen, um Muster zu erkennen und Bereiche zu identifizieren, an denen du arbeiten möchtest. Diese Aufzeichnungen können auch in einer Online-Psychotherapie oder ambulanten Therapie dir und deiner Therapeut:in helfen." (Mind-Doc Webseite)

Features

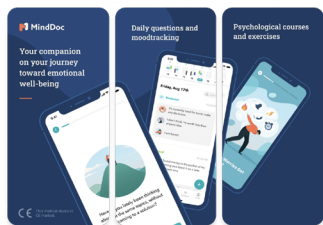
- Mood & Symptom Tracking
- Personal Insights & Zusammenfassungen
- Kurse
- Übungen
- Online-Therapie

Positiv

- Von Profs entwickelt
- Lizenziertes Produkt
- Selbsthilfe
- Therapie-Assistenz
- Finanzielle Unterstützung

Negativ

- Repetitive Fragen
- Repetitive Tagesplanung
- Unzuverlässige Diagnosen
- Keine Lesezeichen-Funktion



minddoc.de/app

Ada

Ada Health GmbH

Beschreibung

"Ada hilft Ihnen und Ihren Angehörigen, Symptome zu überprüfen und herauszufinden, was die Ursache dafür sein könnte - Tag und Nacht und ohne Termin. Was auch immer Sie plagt, von Magenproblemen bis zu Kopfschmerzen, der kostenlose Symptom-Checker von Ada kann Ihnen helfen, Antworten zu finden." (App Store)

Features

- Symptom-Check
- Aufklärung
- Gesundheitsbewertung

Positiv

- Personalisiert
- Ausführliche Erklärungen
- Disclaimer - keine offizielle Diagnose
- Sehr genaue Symptomabfrage

Negativ

- Fehldiagnose möglich
- Bilder sind nicht immer identifizierbar



ada.com

Interviews

Um die Offenheit über die psychischen Probleme unserer Interviewpartner/-innen zu respektieren, wurden die folgenden Informationen und Ergebnisse anonym festgehalten. Die Betroffenen sind im Alter von 20-30 Jahren und befinden sich zurzeit in therapeutischer Behandlung oder waren bereits in einer.

Psychisches Problem

Person 1: Depression

Person 2: Depression

Person 3: Depression, Zwangsstörung, Panikattacken

Person 4: Chronisch depressive Episoden, psychomatische Belastungsstörung

Person 5: Depression, Panikattacken, Schlafstörung

Person 6: Depression, Panikattacke

Person 7: Familiäre Probleme, mentale Belastung am Arbeitsort

Person 8: Essstörung, Magersucht

Therapieart

Person 1: Kunsttherapie - nicht optimal, sucht nach therapeutischen Kontakt

Person 2: Gruppentherapie

Person 3: Verhaltenstherapie, schlechte Erfahrung mit Konfrontationstherapie, möchte Tiefenpsychologie probieren

Person 4: Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie

Person 5: Verhaltenstherapie

Person 6: Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie (bereits 5 Therapien gemacht)

Person 7: Verhaltenstherapie

Person 8: Gruppentherapie

Wartezeit

Person 1: keine lange Wartezeit gehabt durch ihre Eltern, Freunde hatten Problem einen Platz zu finden

Person 2: Schnell aufgrund einer Freundin, unwissend wie man einen Platz bekommt

Person 3: 3 Monate lang gewartet, durch Hausärzte Programm AOK, Fachärzte Programm

Person 4: lange gewartet, jemand der selbst therapeutisch tätig ist - schwierig selbst in Therapie zu gehen

Person 5: Privat versichert, 1 Woche

Person 6: Platz nach einem Jahr erhalten, frustrierend einen Therapieplatz zu finden

Person 7: Empfand es als sehr schwer

Person 8: Schwer einen Platz zu finden, 3 Monate

Übungen

Person 1: Reden, Fotos, Schlafracker

Person 2: Tagebuchführung, Mindset ändern, Erstellung eines Studienplans, Gemeinsames Austauschen

Person 3: Konfrontation der Unsinnigkeit der Angst, Muskelentspannung

Person 4: Bücher lesen, Musiktherapie

Person 5: Tagebuchführung, Reden mit anderen, Tagesstruktur erstellen

Person 6: Arbeitsblätter, reden mit anderen

Person 7: Lesen, Tagebuchführung, Sport, Reden mit anderen

Person 8: Tagebuchführung auf Papier, Therapieknete, Meditation, Gedankenstoppunkte

Wünsche

Person 1: Vermittlung an Psychologen, Buch Empfehlungen, Stresskit, Aktive und Sofortige Hilfe

Person 2: Behandlung von anderen psychischen Problemen, Aufklärung das Depression nicht allein kommt

Person 3: Möchte vorgewarnt werden bevor man Medikamente nimmt, Angst nicht wegreden, verschiedene Atemübungen, viele Methoden an die Hand geben

Person 4: Autogenes Training, Stress Kit, Speech to Text

Person 5: Vorschläge an Möglichkeiten bekommen, Bücher/Ratgeber

Person 6: Überbrückungshilfe, Infos über psychische Erkrankungen und Krankheiten

Person 7: Therapeut/in dutzen, Gefühl eine Freundin oder Freund zu haben

Person 8: Therapeut/in dutzen, Gefühl eine Freundin oder Freund zu haben

Tipps

Person 1:

- Design modern, freundlich, einfach und prägnant gestalten
- Stress Kit hilfreich für Personen mit Angststörung, Panikattacke
- Nicht sehr anspruchsvoll machen

Person 2:

- Richtige Art zum ablenken finden
- App könnte ein Ablenkung sein

Person 3:

- Keine Stress Kits, Therapeutisch kritisch
- Pulsmesser kontraproduktiv

Person 4:

- App lieber vorbeugend
- PC Anwendung gestalten

Person 5:

- zeitüberbrückend
- Datenschutz

Person 6:

- Handy ist Ablenkung -> Social Media
- Desktop Anwendung besser

Person 7:

- Muss mit Therapeut abgestimmt sein
- zeitüberbrückend
- Sportuhr

Person 8:

- Aus Hamsterrad rauskommen

Do's

- Persönlich / freundschaftliche Redearten
- Ersten Schritt erleichtern, Hemmschwelle überwinden/
- Unterstützen
- Positiv
- Daten/Informations Übermittlung an Therapeuten
- Überbrückend
- Erinnerungen, Push Up Benachrichtigen
- Selbsthilfeprogramme
- Empfehlungen

Dont's

- Kein Ersatz für eine Therapie
- Kein großer Zeitaufwand
- Keine Ablenkung/Schnelllebigkeit
- Darf einen nicht vom Smartphone abhängig machen

Problems

- Stigmatisierung
- Individuelle Bedürfnisse
- Apps für Therapeuten Umständlich
- Therapieplatz Suche & Wartezeit
- Benachrichtigungen können Hypersensibilität & Panik auslösen
- Privat-Versicherte haben Vorteil
- Hemmschwelle überwinden

Goals

- Die Nutzer aufklären/Informieren
- Bandbreite der Möglichkeiten und Methoden aufzeigen
- Daten/Informationen müssen sicher bleiben
- Struktur in den Tag bringen
- Bewusstsein aufbauen
- Muss für jeden Nutzer Individuell sein
- Selbstreflektion

Erkenntnisse

- Muss sehr individuell sein
- Zur Überbrückung oder in Kombination
- Muss nicht unbedingt eine App sein (Desktop)
- Stress-Kit nicht für jeden etwas
- Muss aufklärend sein
- Es werden Erfolgserlebnisse gebraucht
- Smart-watch Anbindung als Shortcut bei Panikattacke
- Baukasten Prinzip
- Lebensumstände haben die psychischen Probleme ausgelöst o. chronisch
- Tagebuchführung von vielen auf Papier
- Nutzer wollen sich weg vom Handy bewegen
- Notfall Anlaufstelle gebraucht
- Privatversicherte / Leute mit Beziehungen großen Vorteil

How Might We

Die HMW-Methode dient zur Entwicklung von Ideen und Lösungen. Die Probleme und Herausforderungen werden dabei in positive und offene Fragen formuliert. Mit der Frage "How might we..." wird vorausgesetzt, dass es eine Lösung für dieses Problem gibt und verschiedene Arten von Antworten genannt werden können. Es wird durch die Frage keine bestimmte Lösung vorgeschlagen, sondern es wird ein Raum für innovatives Denken ermöglicht.

Wie können wir die Therapieplatz Suche für Studenten beschleunigen?

Wie können wir die Wartezeiten auf einen Therapieplatz für Studenten verkürzen?

Wie können wir betroffenen Studenten Selbsthilfe anbieten?

Wie können wir die therapeutische Hilfe für Studenten individuell auf sich selbst abgestimmt gestalten?

Wie können wir eine therapeutische Anwendung für Studenten mit geringem Zeitaufwand gestalten?

Wie können wir es erreichen das die Studenten sich in der Anwendung wohl fühlen?

Wie können wir den Daten- & Kontaktaustausch von Psychologen und Studenten erleichtern?

Wie können wir die Hemmschwelle für Studenten eine Therapie zu machen überwinden?

Wie können wir Informationen für psychische Probleme an Studenten vermitteln?

Wie können wir Studenten eine akute Hilfe anbieten?

Wie können wir Studenten den Schutz ihrer Daten gewährleisten?

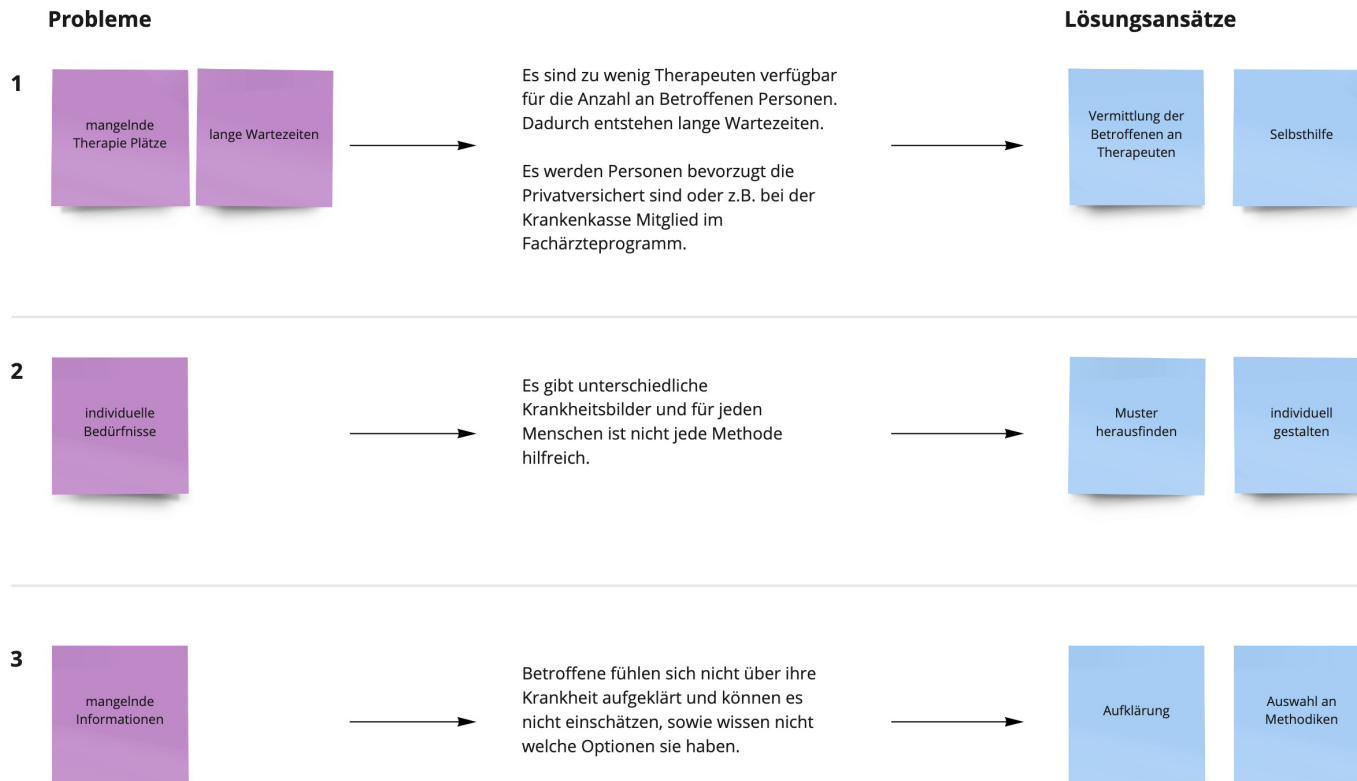
Wie können wir bei den betroffenen Studenten ein Erfolgserlebnis bewirken?

Top drei HMW Fragen

- 1** Wie können wir die Therapieplatz Suche für Studenten beschleunigen und die Wartezeiten auf einen Therapieplatz für Studenten verkürzen?
- 2** Wie können wir die therapeutische Hilfe für Studenten individuell auf sich selbst abgestimmt gestalten?
- 3** Wie können wir Informationen für psychische Probleme an Studenten vermitteln?

Ideensammlung

Im darauffolgenden Schritt haben wir die top Drei HMW-Fragen im Detail angeschaut und verschiedene Ansätze entwickelt, die die Probleme lösen könnten.



① Selbsthilfe

Ich leide unter...

Wachstums / Panikattacken / Depression / ...

Der Nutzer gibt an welche Ängste / Probleme er hat.

Ich würde schon immer mal probieren...

Atmen / Meditieren / ...

Er kann angeben welche Übungen ihm interessieren.

Dein Plan

... ..

Angepasst darauf wird dem Nutzer ein Plan erstellt.

Deine Seite zume

Erstelle was von dem Tag ...

Man kann frei auf die Übungen zugreifen werden.

Prof. Miriam K.

Vom ist ein ...

Gibte Cells ein um diese Daten zu helfen.

Bei einer Panikattacke kann der Nutzer auch eine Übung durchgeführt werden.

Prof. Miriam K.

... ..

Daten der Nutzer einen Teil können die Daten geteilt werden.

① Selbsthilfe - Features

Tips & Empfehlungen - Aufklärung

...

Wochenplan

Einplanen von Self-care & Meditierung

Anleitungen für Übungen

...

Manuel / Notes

Speichern / Notizen / Text-to-speech

Willkommen Viktor

...

Datensicherung

Beim öffnen und senden von Daten.

Prof. Miriam K.

Speichern / Daten / ...

Therapie-Begleiter

Senden & empfangen von Daten.

Smartphone Variante

Hallo Viktor

Dein Tagestip

...

Auf der Home-Seite findet sich eine Übersicht an Übungen.

Dein Wochenplan

...

Im Wochenplan lassen sich Self-care-Zeiten planen & die Woche reflektieren.

Tipps & Übungen

wenden als Stories angezeigt -> schnell Kamerakamera

Stimmungs Bubbles

Was bedrückt dich heute am meisten?

...

Stimmungsabfrage: Die Dinge die einen am meisten bedrücken groß zeichnen.

Bei was können wir dir helfen?

...

Über größten Problem-Punkt informieren / aufklären lassen...

Was passiert mit mir bei ...?

...

Erläuterungen & Anleitungen

Baukasten - Prinzip

Willkommen Viktor!

...

Neues Modul freigelegt!

Jede neu abgeschlossene Übung schaltet ein Modul frei -> Erfolgserebnis

Therapiearten

Verhaltenstherapie

...

Übungen für dich selber Meditation

...

Erreiche deine heutigen Ziele

...

Therapiebegleitung (Begleiter u. Therapeut)

Therapeut

...

Therapiebegleitung (Begleiter u. Therapeut)

...

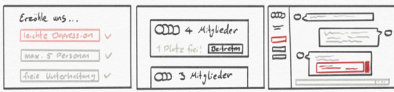
A. Selbsthilfe

Mit der Selbsthilfe-Anwendung bekommen Studierende eine Hilfestellung zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz. Anhand der angegebenen Probleme und Ängste werden dem Nutzer Anleitungen zu Übungen an die Hand gegeben. Außerdem können Nutzer ihre Woche strukturieren & dokumentieren, sowie Hilfe in akuten Situationen wie Panikattacken erhalten.

Erhält der Studierende einen Therapieplatz können die gesammelten Informationen mit dem Therapeuten geteilt werden um gemeinsam die Anwendung als Therapiebegleitung zu nutzen. Die gesammelten Daten und Informationen können dadurch bei einer weiteren Therapie mit einem anderen Therapeuten bei Bedarf leichter ausgetauscht werden.

Der Therapeut besitzt hier sein eigenes Interface um die Erfolge des Patienten einzusehen und anzuleiten. Ziel ist es Gedankengänge zu durchbrechen und den Nutzer über seine Probleme und Optionen aufzuklären, damit ein gewisses Grundwissen für den Studierenden aufgebaut werden kann.

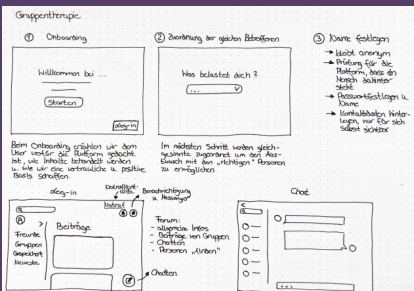
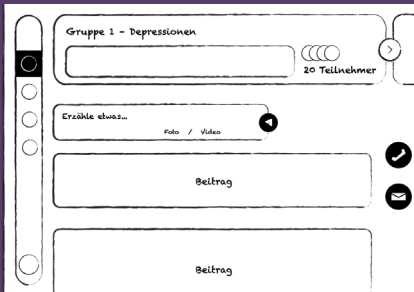
② Gruppentherapie



Der Nutzer gibt an mit welchen Problemen er zu kämpfen hat und wie seine Gruppen-Profilansicht aussieht.

Daneben bekommt der Nutzer Gruppen vorgeschlagen, die er beitreten kann.

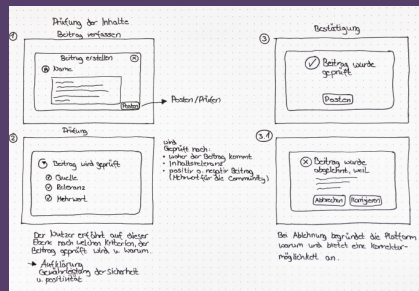
Die Gruppenmitglieder können sich austauschen & Beratung einholen. Die Inhalte werden auf Karten geprüft.



Beim Onboarding erfahren wir, dem User welcher der Plattform am besten ist, um welche Schwierigkeiten er hat und wie er die Unterstützung in der Gruppe sieht.

Im nächsten Schritt werden gleichzeitige Angebote zugewiesen um auf Basis dessen mit den richtigen Personen zu ermöglichen.

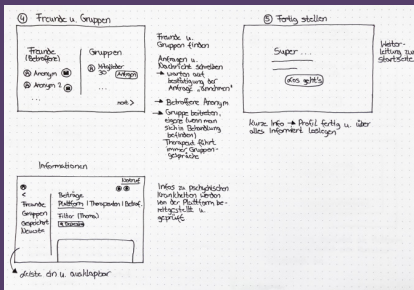
Die nächsten Schritte werden gleichzeitige Angebote zugewiesen um auf Basis dessen mit den richtigen Personen zu ermöglichen.



Der Nutzer erstellt auf dieser Ebene neue Inhalte. Die Beiträge werden geprüft und wenn sie nicht sicher sind, werden sie abgelehnt.

Die Beiträge werden geprüft und wenn sie nicht sicher sind, werden sie abgelehnt.

Die Beiträge werden geprüft und wenn sie nicht sicher sind, werden sie abgelehnt.



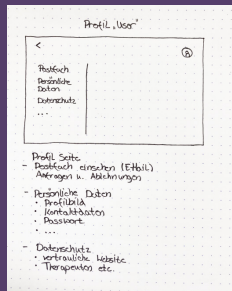
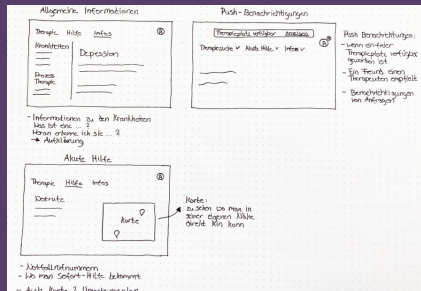
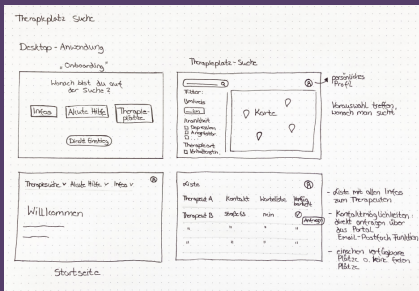
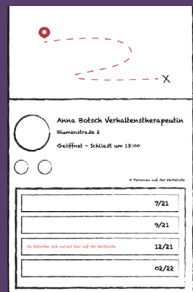
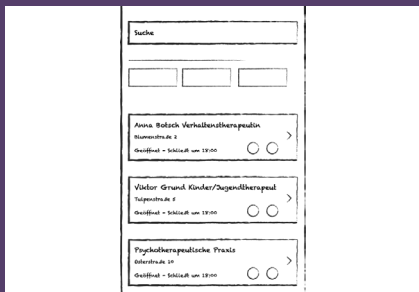
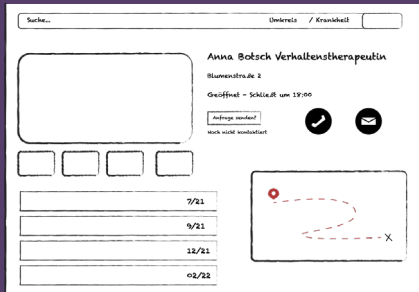
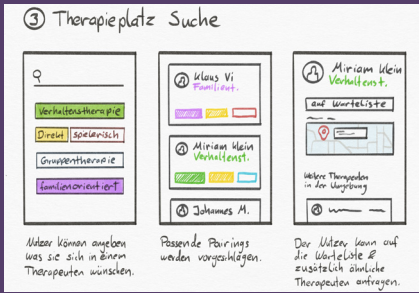
Freunde u. Gruppen

Profile erstellen

Informationen

B. Gruppentherapie

Die Anwendung soll die Kommunikation und den Austausch zwischen psychisch betroffenen Personen stärken. Das Forum bietet die Möglichkeit gezielt Personen und Gruppen zu finden, die mit demselben psychischen Problem zu kämpfen haben. Es ähnelt vom Prinzip und Aufbau Online Hilfs-Foren (Frage-Antwort-Portalen) und Facebook Gruppen. Um die Sicherheit zu gewährleisten und negativen Einfluss auf der Plattform zu verhindern wird von einer Text-basierten künstlichen Intelligenz die Chat-Verläufe und Beiträge nach negativen Inhalten geprüft und automatisch gemeldet/erkannt. Zusätzlich sind die deutschlandweiten Notrufnummern bei einer akuten Hilfe hinterlegt. Die registrierten Personen können sich anonym auf der Plattform austauschen und sich gegenseitig bestärken, helfen und unterstützen in einer schwierigen Lebensphase.



C. Therapie-Suche

Die Anwendung soll die Vermittlung und Kommunikation zwischen Studierenden zu Therapeuten beschleunigen und erleichtern. Die Nutzer geben an welche Eigenschaften sie sich in der Therapie wünschen und bekommen passende Therapeuten vorgeschlagen, die sich z.B. in ihrer Nähe befinden. Hier können sie sich direkt auf die Warteliste setzen lassen, deren Auslastung einsehen oder ähnliche Therapeuten anfragen. Außerdem wird der Prozess, wie man zu einem Therapieplatz gelangt erläutert und veranschaulicht. Diese Anwendung bietet eine aktive Unterstützung an den ersten Schritt in Richtung einer Therapie zu gehen.

Fazit

Um eine Tendenz in welche Richtung es bei der Anwendung gehen könnte herauszufinden haben wir unsere Interviewpartner:innen und Psychologin nach Feedback gefragt.

Feedback

Ansatz A

Stellt eine gute Grundlage da, die Wartezeit auf einen Therapieplatz überbrücken zu können und den Einstieg in eine Therapie mit einem Therapeuten erleichtern zu können - ersetzt aber nicht das Aufnahmegespräch.

Ansatz B

Wird als kritisch empfunden, weil die Gefahr besteht bei psychischen Problemen durch den Austausch mit anderen Betroffenen getriggert zu werden. Außerdem kann die Sicherheit durch die Kontrolle einer KI nicht zu 100% gewährleistet werden und bei Problemen eingreifen.

Ansatz C

Wird als schwer umsetzbar empfunden, weil Therapeuten hauptsächlich analog arbeiten und die Digitalisierung noch nicht weit verbreitet ist. Die benötigten Informationen stehen meist nicht zur Verfügung und sind schwer zu erfassen. Es herrscht zu wenig Einsicht in die Arbeit der Therapeuten für Außenstehenden, da auch jeder Therapeut anders arbeitet.

Unser Fazit

- Kombination aus den Ansätzen A und B
- Motivation- und Aufklärungstexte werden als wichtig empfunden
- Austausch ermöglichen durch z.B. Erfahrungsberichte
- Therapeutin: wichtig Hilfen anzubieten während man auf einen Therapieplatz wartet z.B. durch Online-Selbsthilfe-Programmen

Kombination aus A und B

Aufklärung und Motivation

B = "Offenes Ohr" -
Gestalten eines
Warteraums

B = Sicherheit muss
gewährleistet werden -
vorgebeugt - Wer hat
Zugang auf die
Plattform?

B = potenzial weitere
Stakeholdergruppen
ins Boot zu holen?

A = großes Potenzial
am deutschen Markt

Austausch

B = Gruppentherapie
zu riskant

B = Betroffene die
bereits eine Therapie
gemacht haben teilen
ihre Erfahrungen mit

Instagram

B= KI kann nicht bei
starken Betroffenen
eingreifen

Übungen weglassen =
Sich auf Aufklärung
konzentrieren

B = Überprüfung der
Betroffenen ist
schwierig

C = Wartelisten im
aktuellen Zeitraum
nicht möglich

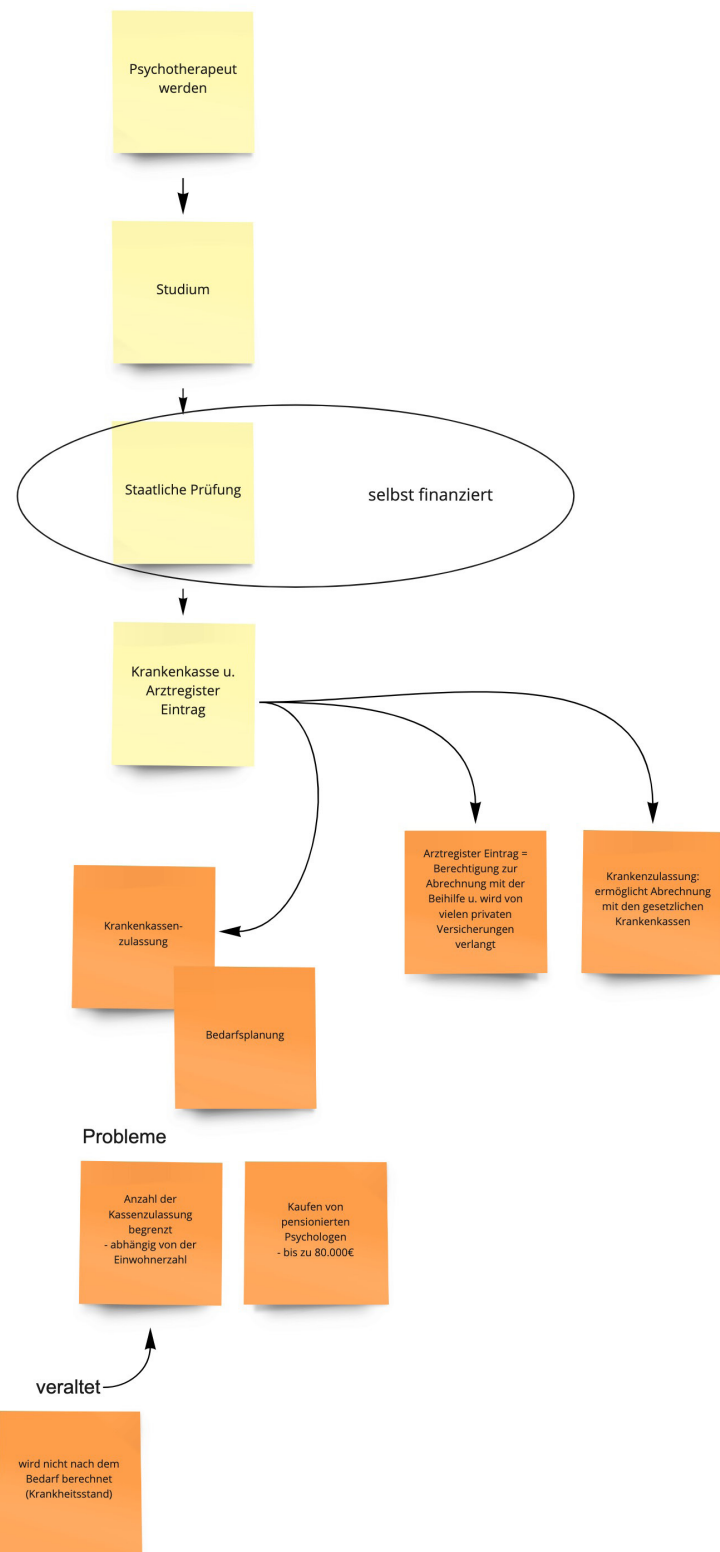
C = wenig Einsicht in
das Arbeiten von
Therapeuten

Schlechte Internet
Verbreitung bei
Therapeuten

Problemfindung

Wir haben festgestellt, dass wir uns in den vorherigen Schritten noch nicht mit den grundlegenden Problemen beschäftigt haben - warum ein Defizit an therapeutischen Plätzen vorhanden ist. Bisher wurde nur ein Blick auf die Symptom-Behandlung von psychischen Erkrankungen geworfen und Lösungen entwickelt diese Symptome zu lindern.

In diesem Schritt haben wir uns mit den politischen Hintergründen vom Mangel an Therapieplätzen beschäftigt und konnten dadurch viele relevante Erkenntnisse für unsere Bachelorarbeit herausfinden.



Der Weg zum Psychotherapeuten

Wir haben uns damit auseinandergesetzt wie man zum Beruf des Psychotherapeuten kommt und welche Hürden damit verbunden sind den Beruf später ausüben zu können.

Um Psychotherapeut zu werden absolviert man ein Direktstudium in Psychotherapie. Dieses Studium besteht aus einem 3-jährigen Bachelor und einem 2-jährigen Master. Darauf folgt eine staatliche psychotherapeutische Prüfung, wenn diese bestanden wurde erhält man die Approbation - Berechtigung den Beruf des Psychotherapeuten auszuüben. Möchte man als Therapeut mit den Krankenkassen abrechnen und sich in das Arztregister eintragen lassen, wird eine anschließende Weiterbildung in einer stationären oder ambulanten Einrichtung benötigt. Wurde die Laufbahn des Mediziners eingeschlagen gibt es eine Weiterbildung zum Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie oder zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Über einen Präsenzlehrgang oder ein Fernstudium zum Heilpraktiker für Psychotherapie kann man den Beruf außerdem erlernen und in Verbindung mit naturheilkundlichen Methoden ausüben.

Koalitionsvertrag

Ein Koalitionsvertrag ist eine Kompromisschließung zwischen zwei oder mehreren Parteien die regieren. Hier wird überlegt, welche Ziele erreicht werden möchten, wo der anderen Partei entgegengekommen werden kann und welche Ziele auf später verschoben werden. Wenn eine Einigung der Parteien entsteht, wird ein Koalitionsvertrag geschlossen. Darin steht, was die Regierung in den nächsten vier Jahren durchsetzen möchte.

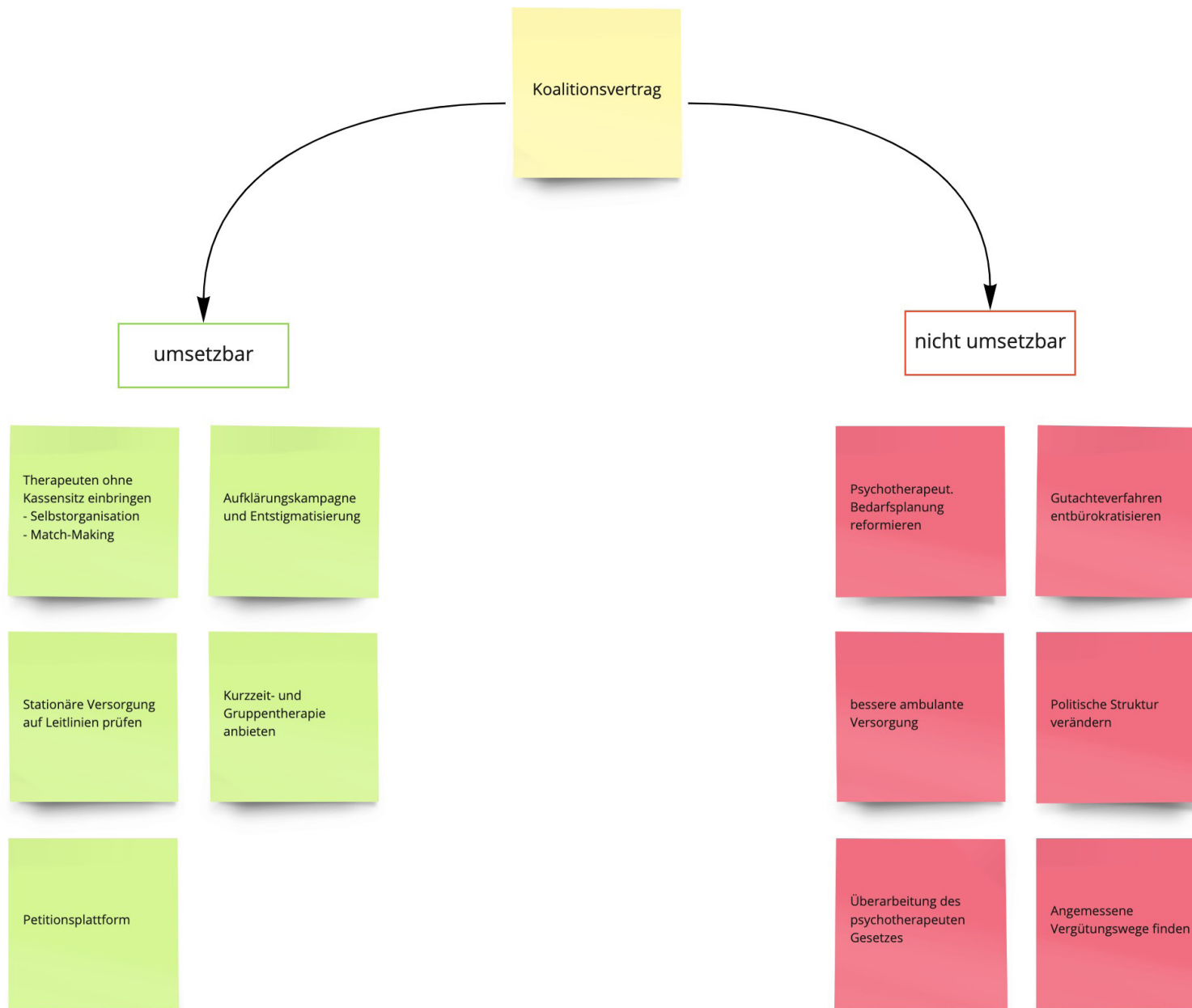
Im Koalitionsvertrag sind einige Veränderungen genannt worden im gesundheits- und sozialpolitischen Bereich, die für die psychosozialen Berufsgruppen relevant sind. Wir haben uns diese Veränderungen und die dazugehörige Stellungnahme des DGVT (Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie) und DGVT-Berufsverband Psychosoziale Berufe angeschaut, um daraus mögliche Lösungen für diese Probleme zu konzipieren.

Inhalte

- Überarbeitung des Psychotherapeutengesetzes samt der Zugangsvoraussetzungen
- bundesweite Aufklärungskampagne zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen
- psychotherapeutische Bedarfsplanung reformieren - damit möchte man die Wartezeiten für Kinder und Jugendliche auch in ländlichen und strukturschwachen Gebieten reduzieren.
- bessere psychotherapeutische ambulante Versorgung für schwer psychisch Kranke
- Leitliniengerechte Versorgung im stationären Bereich
- Die Zugangsproblematik für den Bachelor und Master lösen, sowie angemessene Vergütungswege finden während der Ausbildung

Lösungsansätze des Koalitionsvertrags

- Zugangsproblematik: für den Bachelor und Master lösen, sowie angemessene Vergütungswege während der Ausbildung finden
- Ausbau von Kurzzeit- und Gruppenpsychotherapie: dabei besteht die Gefahr, dass die Wirksamkeit der Therapie vernachlässigt wird
- Befugnis Erweiterungen: der Therapeuten wie z.B. Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ausstellen, ins Krankenhaus einweisen können, Rehabilitationsbehandlungen und Soziotherapie verordnen, an andere Fachärzte überweisen können und Heilmittel zu verordnen
- Gutachterverfahren: Entbürokratisierung - die Psychotherapie-Richtlinie flexibilisieren (Verlaufs-Diagnostik)
- Veränderung der Struktur der Kassenärztlichen Vereinigungen: Stärkung der Hausärzte - dabei muss weiterhin die qualitativ hochwertige psychotherapeutische Versorgung gewährleistet sein



weil...

- von außen Kontrollierbar
- Mittel vorhanden
- digitalisierbar

weil...

- politische Veränderung
- Organisation
- finanzielle Mittel

Kassensitze für Psychotherapeuten

Immer mehr Psychologen schließen jährlich erfolgreich eine staatliche Therapeutenausbildung ab, jedoch entstehen keine neuen Praxissitze. Momentan gibt es etwa 47.000 approbierte Psychotherapeuten, aber nur um die 25.000 haben einen Kassensitz. Grund dafür ist das nach den Regularien ein Sitz erst besetzt werden kann, wenn er von einem Kollegen aufgegeben wird, außer es wird durch den G-BA anders geregelt.

“Kassensitze sind Zulassungen für Ärzte, die es Ihnen erlaubt neben Patienten mit privater Krankenversicherung auch diejenigen mit gesetzlicher Versicherung zu behandeln. Das gilt auch für Psychotherapeuten.”

Bedarfsplanung

Mit der sogenannten Bedarfsplanung wird festgelegt, wie viele Ärzte der jeweiligen Fachgruppe man für die Versorgung kranker Menschen benötigt. Jedoch sind die Zahlen, nachdem diese Zulassungen vergeben werden aus dem Jahr 1999 - kurz nach dem Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes, als viele noch keinen Praxissitz hatten und nicht nach dem Krankheitsstand berechnet wurden, daher sind die Zahlen veraltet und nicht mehr angemessen. Im Jahr 2015 wurde der gemeinsame Bundesausschuss nochmal aufgefordert die Bedarfsplanung anzupassen, aber es gab bisher keine Veränderung.

Probleme

- Zahlen beruhen auf die Einwohnerzahl, aber nicht der Anzahl erkrankter Menschen einer Region
- Eine Überversorgung entsteht, weshalb keine neuen Kassensitze vergeben werden können
- Wartezeiten sind lang und es gibt nicht genug Therapeuten für die hohe Anzahl der Betroffenen
- Möglichkeit sich einen Kassensitz von einem pensionierten Psychologen zu kaufen, aber je nach Region bis zu 80.000 Euro Kosten

Bewerbung für einen Kassensitz

Die Bewerbung für einen Kassensitz ist mit einem hohen Aufwand verbunden. Im Allgemeinen führt der Weg in die eigene Praxis über die Bewerbung auf einen ausgeschriebenen Vertragssitz. In einem offenen Planungsbereich kann der Praxisstandort frei gewählt werden. In einem gesperrten Planungsbereich besteht nur die Möglichkeit eine Praxis zu übernehmen. Die freien Praxen, bei der ein Nachfolger gesucht wird, werden auf der Homepage der kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg ausgeschrieben, sowie sind dort die Planungsbereiche vermerkt.

Sobald das Bewerbungsverfahren beendet ist, wird über einen Nachfolger entschieden durch den Zulassungsausschuss. Hierbei werden, wenn es mehrere Bewerber gibt, nachfolgenden Kriterien ausgewählt:

- Approbationsalter
- Dauer der bisherigen ärztlichen Tätigkeit
- Dauer der Eintragung auf der Warteliste

Es ist also in diesem Bewerbungsprozess bereits zu erkennen, dass es einem Psychotherapeuten erschwert wird einen Praxissitz zu erlangen und mit viel Geduld und Wartezeiten zu rechnen sind.

Baden-Württemberg



EINWOHNER
11.087.408

EINWOHNER JE HAUSARZT
1.559

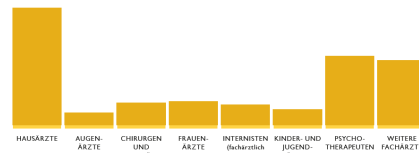
Anzahl der zugelassenen und angestellten Vertragsärzte und -psychotherapeuten

PLANUNGSBEREICH	HAUSÄRZTE	AUGEN-ÄRZTE	CHIRURGEN UND ORTHOPÄDEN	FRAUEN-ÄRZTE (Gynäkologin/olog)	INTERNISTEN (Innere Medizin)	KINDER- UND JUGEND-ÄRZTE	PSYCHO-THERAPEUTEN	WEITERE FACHÄRZTE	GESAMT
Alb-Donau-Kreis	128	10	23	18	11	15	35	43	283
Baden-Baden/Rastatt	188	20	39	37	31	22	62	101	500
Biberach	134	13	23	21	18	12	50	42	313
Böblingen	221	22	36	43	32	31	84	106	525
Bodenseekreis	148	15	35	31	23	25	75	97	449
Breisgau-Hochschwarzwald	188	14	30	22	18	31	116	74	493
Calw	100	10	16	18	11	10	40	31	236
Emmendingen	119	9	19	24	15	20	51	48	305
Enzkreis	111	10	15	17	8	12	35	37	245
Eislingen	334	37	57	72	42	48	119	169	878
Freiburg im Breisgau	210	28	65	54	52	29	406	220	1.064
Freudenstadt	72	6	7	12	11	8	28	24	168
Göppingen	145	13	26	28	25	20	46	62	365
Heidelberg	112	18	50	42	59	24	312	151	768
Heidenheim	88	10	11	11	11	10	27	35	203
Heilbronn, Land	211	17	29	34	37	20	54	83	465
Heilbronn, Stadt	78	16	20	20	24	14	51	87	310
Hohenlohekreis	70	6	9	10	8	9	23	21	156
Karlsruhe, Land	265	26	41	53	50	33	91	90	649
Karlsruhe, Stadt	192	29	49	57	53	34	202	207	823
Konstanz	191	24	37	38	36	24	130	121	601
Lörrach	140	14	20	26	13	20	69	61	363
Ludwigsburg	341	33	36	60	41	57	102	151	843
Main-Tauber-Kreis	90	8	16	15	23	11	29	40	232
Mainheim	228	29	49	56	67	35	244	155	863
Neckar-Odenwald-Kreis	81	10	14	14	12	7	38	28	204
Ortenaukreis	293	22	48	48	52	37	127	113	740
Ostalbkreis	176	20	28	37	27	23	70	85	486
Pforzheim	83	13	33	26	27	12	65	70	329
Ravensburg	189	14	44	35	23	27	100	124	546
Rems-Murr-Kreis	252	27	41	48	41	36	84	100	629
Reutlingen	193	19	36	41	30	25	94	85	523
Rhein-Neckar-Kreis	382	33	59	66	63	51	193	160	1.007
Rottweil	81	10	16	12	10	7	33	39	208
Schwäbisch Hall	126	11	16	17	15	14	43	42	284

Baden-Württemberg

FORTSETZUNG: ANZAHL DER ZUGELASSENEN UND ANGESTELLTEN VERTRAGSÄRZTE UND -PSYCHOTHERAPEUTEN

PLANUNGSBEREICH	HAUSÄRZTE	AUGEN-ÄRZTE	CHIRURGEN UND ORTHOPÄDEN	FRAUEN-ÄRZTE	INTERNISTEN (Innere Medizin)	KINDER- UND JUGEND-ÄRZTE	PSYCHO-THERAPEUTEN	WEITERE FACHÄRZTE	GESAMT
Schwarzwald-Baar-Kreis	130	14	26	26	27	21	51	74	369
Sigmaringen	84	6	10	12	14	8	37	31	202
Stuttgart	398	61	112	111	88	61	359	364	1.554
Tübingen	148	12	27	33	27	17	200	123	587
Tuttlingen	69	11	12	16	10	9	30	31	188
Ulm	101	14	23	34	38	16	81	134	441
Waiblingen	100	10	17	17	16	15	42	34	251
Zollernalbkreis	102	11	16	23	15	10	69	38	284
GESAMT	7.112	755	1.356	1.437	1.244	970	4.197	3.931	21.002



Altersstruktur der großen Arztgruppen

ALTER IN JAHREN	HAUSÄRZTE	AUGEN-ÄRZTE	CHIRURGEN UND ORTHOPÄDEN	FRAUEN-ÄRZTE	INTERNISTEN (Innere Medizin)	KINDER- UND JUGEND-ÄRZTE	PSYCHO-THERAPEUTEN
27 bis 39	464	99	56	94	54	76	467
40 bis 49	1.428	202	382	367	310	290	779
50 bis 54	1.180	126	242	288	253	200	513
55 bis 59	1.433	121	345	307	281	186	727
60 bis 64	1.175	111	195	182	230	141	760
65 bis 95	1.432	96	135	199	116	77	951
ANTEIL DER ÜBER 60-JÄHRIGEN	37%	27%	24%	27%	28%	22%	41%

Fakten und Statistiken

Die kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg stellt für jedes vergangene Jahr einen Versorgungsbericht zur Verfügung in dem der Stand der ambulanten medizinischen Versorgung in Baden-Württemberg festgehalten wird. In diesem Versorgungsbericht sind die Daten festgehalten z.B. wie viele kassenärztliche Psychotherapeuten in einem bestimmten Kreis vorhanden sind.

Erkenntnisse

- 2.457 zugelassene und angestellte Vertragspsychotherapeuten für 11.087.408 Menschen in Baden-Württemberg
- 41 % der Psychotherapeuten sind über 60 Jahre alt, die mit 951 Psychotherapeuten den größten Anteil ausmachen - es besteht ein Bedarf an jungen Psychotherapeuten, die als Nachfolger fundieren

Psychotherapeut werden

1. Studium Psychotherapie (3 Jahre Bachelor + 2 Jahre Master)
2. Staatliche Prüfung - Approbation → danach möglichst als Psychotherapeut zu arbeiten
3. Krankenkasse u. Arztregister-Eintrag - Weiterbildung nötig (stationär o. ambulant Eintragung)

→ selbst finanziert

Arztregister-Eintrag = berechtigt zur Abrechnung mit der Beihilfe u. wird von vielen privaten Versicherungen verlangt

Krankenzulassung ermöglicht Abrechnung mit den gesetzlichen Krankenkassen

Krankenkassenzulassung

Bedarfsplanung

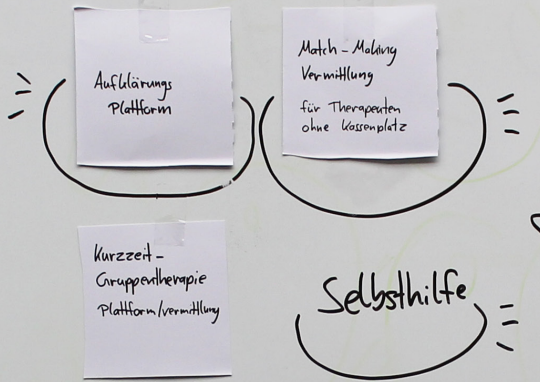
Kauf von Pensionierten Psychologen - bis zu 20.000€

Probleme

! Anzahl der Kassenzulassung begrenzt + abhängig von der Einwohnerzahl

veraltet

wird nicht nach dem Bedarf berechnet (Krankenstand)



Aufklärung über...

- Therapiearten
- Psychische Krankheiten
- Politisches Engagement
- Warum nicht Therapie für alle?
- Stigmatisierung
- Vermittlungs-Prozess

Zielgruppe:

- unerfahren
- erfahren

Koalitionsvertrag

umsetzbar

nicht umsetzbar

- Therapeuten ohne Kassensitze einbringen → Selbstorganisation → Match-Making
- Aufklärungskampagne & Entstigmatisierung
- Stationäre Versorgung auf Leitlinien prüfen
- Kurzzeit-Gruppentherapie anbieten
- (Petitions-Plattform)

- Psychotherapeut Bedarfsplanung reformieren
- Überarbeitung des Psychotherapeut. Gesetzes
- Politische Struktur verändern
- bessere ambulante Versorgung
- Gutachterverfahren entbürokratisieren
- Angemessene Vergütungswege finden

Weil...

- von außen kontrollierbar
- Mittel vorhanden
- digitalisierbar

Weil...

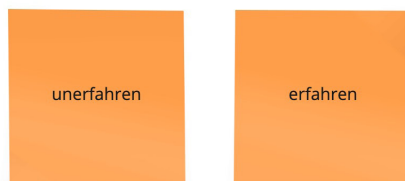
- Politische Veränderung
- Organisation
- finanzielle Mittel



Aufklärung über...



Zielgruppe...



Fazit

Es gibt einige Punkte, bei denen wir als Gestalter keinen Eingriff in die Politik vornehmen können. Es ist uns nicht möglich das Psychotherapeutengesetz zu verändern und überarbeiten. Wir können nicht die Bedarfsplanung reformieren, das Gutachterverfahren entbürokratisieren, angemessene Vergütungswege finden und eine bessere psychotherapeutische ambulante Versorgung entwickeln. Kurz gesagt, wir können nicht die politische Struktur verändern. Als Gestalter können wir aber Bewusstheit und Aufklärung über ein Thema schaffen, unterstützen und verbessern.

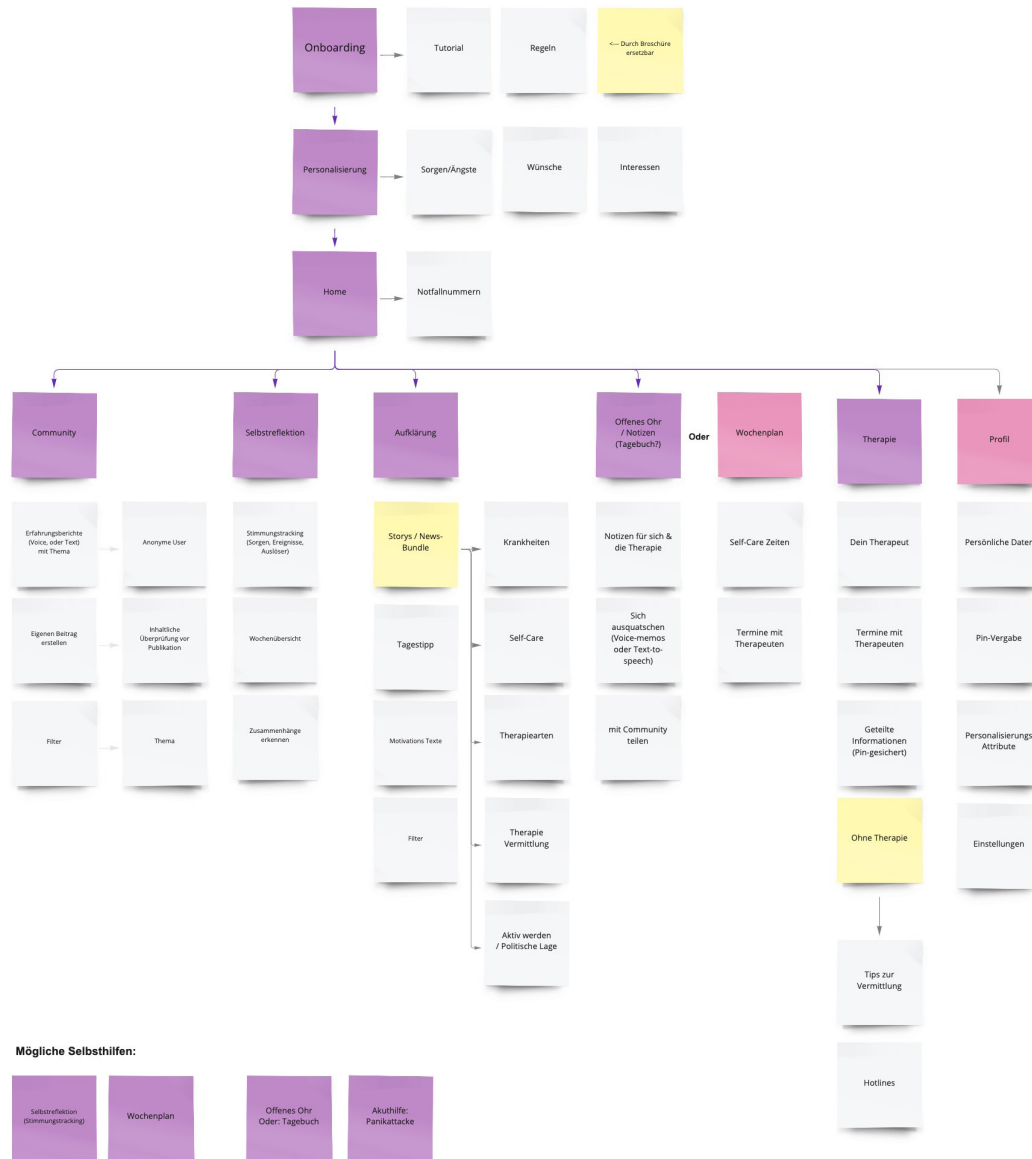
Wir können...

...eine Möglichkeit entwickeln auf Therapeuten ohne Kassensitz aufmerksam zu machen und die Vermittlung von Patienten herstellen. Kurzzeit- und Gruppentherapie präsenter machen und anbieten. Eine Aufklärungskampagne zur Entstigmatisierung gestalten oder eine Anwendung entwerfen, um stationäre Versorgung auf Leitlinien zu überprüfen.

Gebündelte Ideen

Durch die Recherche Arbeit wurden die Lösungsräume ersichtlich, wofür zwei mögliche Ansätze entstanden, bei denen wir als Gestalter den Nutzern einen Mehrwert bieten können.

Selbsthilfe & Aufklärung

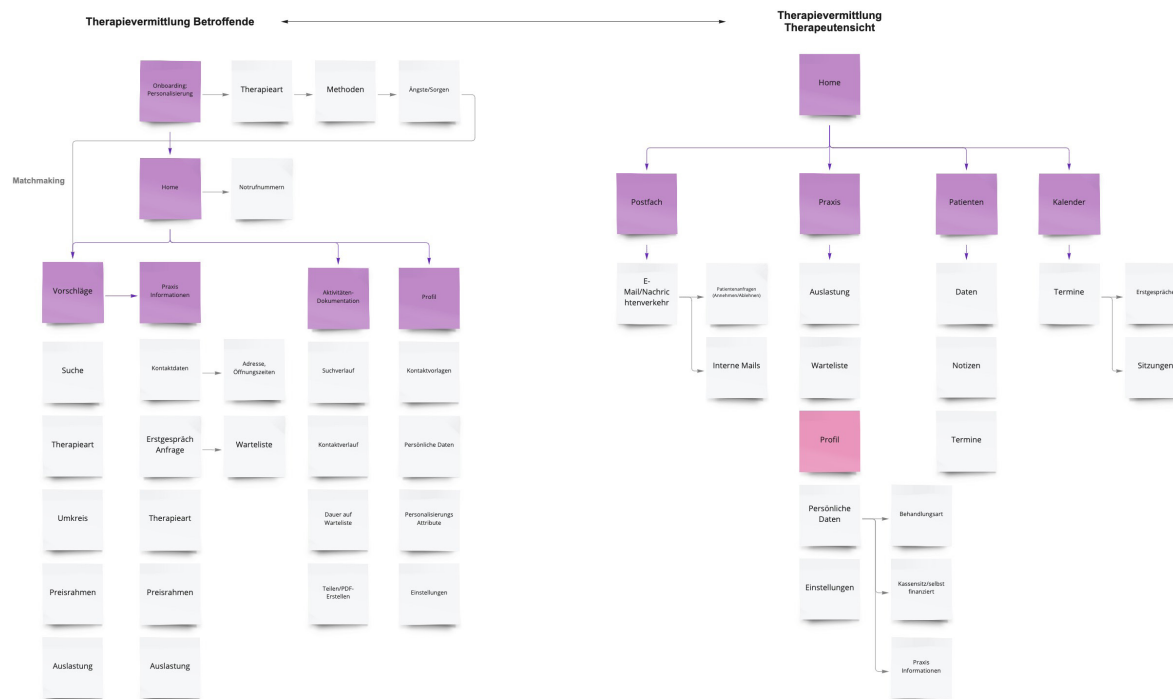


Selbsthilfe und Aufklärung

Die Anwendung ist für Betroffene gedacht, die aufgeklärt werden möchten in den verschiedensten Bereichen zu Themen wie z.B. Therapie und psychischen Problemen. Mithilfe von Erfahrungsberichten soll ein Austausch stattfinden von gleichgesinnten. Das Offene Ohr bietet dem Betroffenen die Möglichkeit sich einfach mal auszuquatschen und die eigenen Gedanken niederzuschreiben. Die tägliche Stimmung kann getracked werden, um den eigenen Entwicklungsprozess über einen längeren Zeitraum nachverfolgen zu können. Außerdem besitzt man die Möglichkeit, wenn man sich in einer Therapie befindet, die Daten des Therapeuten einzutragen und die Therapiestunden in einem Kalender einzusehen.

Therapievermittlung

Hier möchten wir den Therapeuten, die auf einen Kassensitz warten, die Möglichkeit bieten gefunden zu werden von potentiellen Patienten und dadurch eine Arbeitsstelle zu erhalten. Die Kosten müsste allerdings der Patient selbst tragen, da sie durch den fehlenden Kassensitz nicht von der Krankenkasse abgerechnet werden können. Die Betroffenen würden allerdings vermutlich schneller an einen Therapieplatz bekommen, da vermehrt Therapeuten vorhanden sind, die nicht "offiziell" ausgeschrieben sind, da sie keinen Kassenplatz besitzen.



Fokus

Wir möchten uns auf den Aufklärungs- und Austauschbereich fokussieren. Es ist bewiesen das Online-Selbsthilfe-Programme bei psychischen Beschwerden für die Überbrückung zu einem Therapieplatz helfen können. Wir besitzen nicht das Fachwissen, um dem gerecht zu werden. Dies ist ein zu großer psychologischer Eingriff, wofür uns die Mittel nicht zur Verfügung stehen und es schon super Online-Programme gibt z.B. von der Krankenkasse BARMER, die diese Lücke füllen.

Wir haben festgestellt, dass die Betroffenen sich einen Austausch mit gleichgesinnten Wünschen, um sich mehr über die eigenen Probleme klar zu werden und Anregungen bekommen, was helfen könnte. Sie wissen meist selbst nicht, womit sie es zu tun haben, wie man zu einem Therapieplatz überhaupt kommt und weshalb es so schwierig ist an einen Therapieplatz zu kommen. Auf diese Fragen und viele weitere möchten wir den Betroffenen eine Antwort bieten.

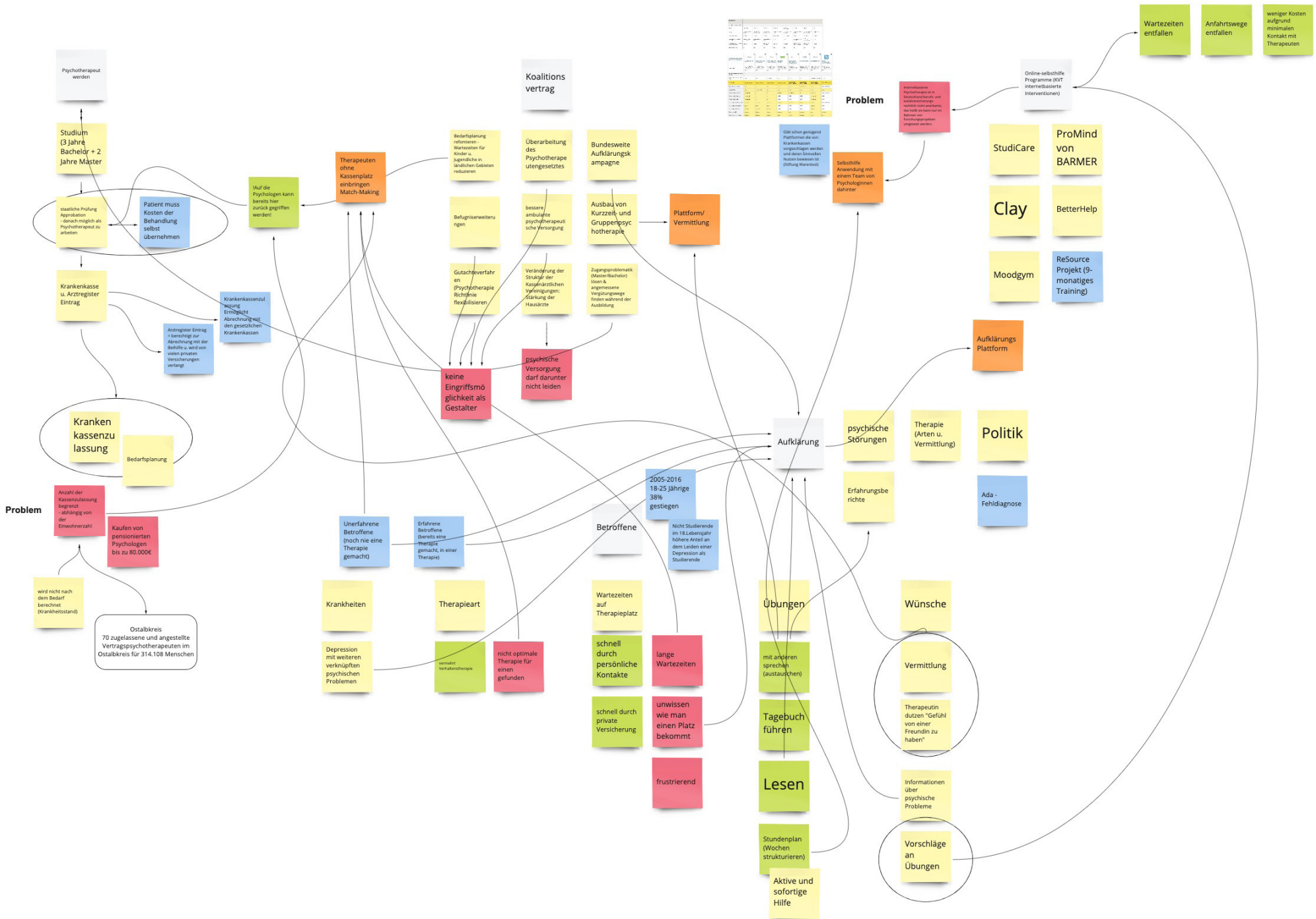
Außerdem haben wir uns bewusst dagegen entschieden an Therapeuten zu vermitteln und deren Arbeit zu digitalisieren. Die meisten Therapeuten arbeiten analog, da die Altersgrenze bei 60+ liegt. Hier besitzen wir zu wenig Einblick und haben durch ein paar Gespräche festgestellt, dass jeder seinen eigenen Arbeits- und Ablaufprozess besitzt, der für einen selbst als Therapeut am besten funktioniert. Die Vermittlung an Therapeuten ist aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht möglich. Es besteht ein Werbeverbot für Therapeuten.

Übersicht Recherchearbeit

Um einen Überblick über die recherchierten Bereiche zu erhalten und festzustellen ob es noch andere Lösungsräume gibt haben wir eine Map angefertigt und die einzelnen Inhalte miteinander verknüpft.

Es ist zu erkennen, dass für jedes Problem eine Lösung geschaffen wurde und alle Bereiche abgedeckt sind. Viele Überschneidungen sind dabei vorzufinden. Die Lösungsräume "Aufklärung" und "Therapie-Vermittlung" sind am stärksten mit allen Inhalten verbunden, deshalb haben wir hier unsere Schwerpunkte gelegt.

- Themen
- Inhalt
- Insights
- positive Aspekte
- Problem
- Lösung



04 Analyse

Personas

Nutzungskontext

Meta-Daten

Algorithmus

Informationsaufnahme

Personas

Unsere Zielgruppe sind junge Erwachsene im Alter von 18-28 Jahren, die bereits Therapieerfahrung besitzen oder unerfahren sind. Wir beschränken uns nicht auf Studenten, da wir die Anwendung für jede Person mit psychischen Beschwerden anbieten möchten.

Durch Online Recherche wurde vom Arztreport der Barmer Krankenkasse 2018 herausgefunden, dass vermehrt nicht Studierende als Studierende erkranken. Hier besteht also der Bedarf an einer Hilfeleistung.

In unserem Konzept sprechen wir die Personen an, die an einer depressiven Verstimmung (Depression) und vorkommende Begleiterkrankungen leiden. Es gibt unzählig viele psychische Krankheiten, die den Rahmen der Bachelorarbeit sprengen, somit haben wir uns auf die am meisten Vorkommende fokussiert.



Zoe Kunz

Alter: 22

Wohnort: Stadt

Tätigkeit: Studentin - Soziale Arbeit

Therapieerfahrung: Nein

Diagnose: Ja

Person

Zoe ist eine ambitionierte Studentin, die zurzeit alleine in der Stadt wohnt. Durch ihr Studium ist sie dazu noch gestresst und sozial Isoliert, da viele Vorlesungen online stattfinden. Sie ist antriebslos, schläft sehr schlecht, besitzt ein geringes Selbstvertrauen und findet momentan keine Freude an jeglichen Tätigkeiten.

Bei Zoe wurde die Krankheit Depression von ihrem Hausarzt diagnostiziert. Sie hat eine Überweisung an einen Therapeuten bekommen aber die Zeit noch nicht genutzt sich damit auseinanderzusetzen.

Wants & Needs

- Aufklärung über Therapien
- Selbstreflektion
- Struktur in den Tag bekommen

Frustration

- Findet keinen Anschluss mit Anderen
- Hat keinen Spaß mehr an jeglichen Tätigkeiten
- Fühlt sich antriebslos

Einflüsse

Stress

Soziale Isolation

Studium

Symptome

Antriebslosigkeit

Schlaflosigkeit

geringes Selbstwertgefühl

Freudlosigkeit

Interessen

Therapie

Achtsamkeit

Erfahrungsberichte

Meditation

Organisation



Larissa Loyd

Alter: 25

Wohnort: Stadt

Tätigkeit: Masterstudentin - Audiovisuelle Medien

Therapieerfahrung: Ja

Diagnose: Ja

Person

Larissa ist aufgrund ihres Masters und auch unter anderen Problemen umzogen und studiert dort Audiovisuelle Medien. Sie redet ab und zu mit Freunden über ihre Panikattacken, jedoch wollte sie professionelle Hilfe holen, da sie keinen Ausweg mehr findet. Sie besitzt eine allgemeine Angst in verschiedenen Situationen wie z.B. großen Menschenmengen, hat mit Atemnot und Herzklopfen zu kämpfen.

Bei Larissa wurde eine Angststörung die sich in Form von Panikattacken sichtbar macht diagnostiziert. Sie hat zusätzlich eine Depression durch die Ängste bekommen.

Wants & Needs

- Praktische Übungen
- Selbstreflexion

Frustration

- Fühlt sich von anderen ausgeschlossen
- Ihre Kindheit macht ihr mental zu schaffen

Einflüsse

Traumata

Diskriminierung

Symptome

Herzklopfen

Allgemeine Angst

Atemnot

Interessen

Self-Care

Prävention



Paul Fischer

Alter: 27

Wohnort: Land

Tätigkeit: Ingenieur

Therapieerfahrung: Nein

Diagnose: Nein

Person

Seit längerem kann sich Paul schlechter konzentrieren auch während der Arbeit. Er ist erschöpft und hat dadurch das Interesse an einigen seiner Hobbys verloren und möchte sich körperlich lieber ausruhen. Durch den Verlust eines Familienmitgliedes, durch einen Verkehrsunfall, fühlt er sich momentan sehr einsam. Da er in einer ländlichen Gegend wohnt ist keine gute Infrastruktur vorhanden und der Weg zur Arbeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln dauert über eine Stunde. Dieser Arbeitsweg und der bisher unverarbeitende Verlust macht Paul psychisch zu schaffen.

Wants & Needs

- Entspannungs Übungen
- Körperliche Aktivität
- Aufklärung über Therapien

Frustration

- Interesse an Hobbys verloren
- Langer Arbeitsweg
- Verlust eines Familienmitgliedes

Einflüsse

Verlust

Arbeit

Wohnsituation

Symptome

geringe Konzentrationsfähigkeit

Einsamkeit

Interessenverlust

Interessen

Erfahrungsberichte

Therapie

Self-Care

Nutzungskontext

Warum eine App?

Wir haben uns dafür entschieden die Anwendung in Form einer App umzusetzen. Unsere Zielgruppe ist im täglichen Gebrauch von verschiedenen Apps. Sie dienen als Begleiter in den verschiedensten Bereichen z.B. beim Sport oder Planung des Tages auf einem digitalen Kalender. Auf unsere Anwendung soll zu jederzeit zurückgegriffen werden können. Eine Person unserer Zielgruppe kann sich während sie unterwegs ist in unterschiedlichen Situationen befinden oder kommen, in der sie direkte Hilfe benötigt oder die Zeit nutzen will, um sich zu informieren. Zusätzlich bieten Apps mehr Bedienkomfort durch Wischgesten beim Navigieren als Webseiten. Durch eine App können wir auf die Systemfunktionen wie z.B. das Mikrofon zugreifen, welches für unser Konzept relevant ist.

Wo wird die Anwendung genutzt?

Die Anwendung wird im Alltag genutzt. In jeglicher Situation in der vom Nutzer ein Bedarf da ist sein Wohlbefinden zu fördern und sich entscheidet dafür etwas zu tun.



Meta-Daten

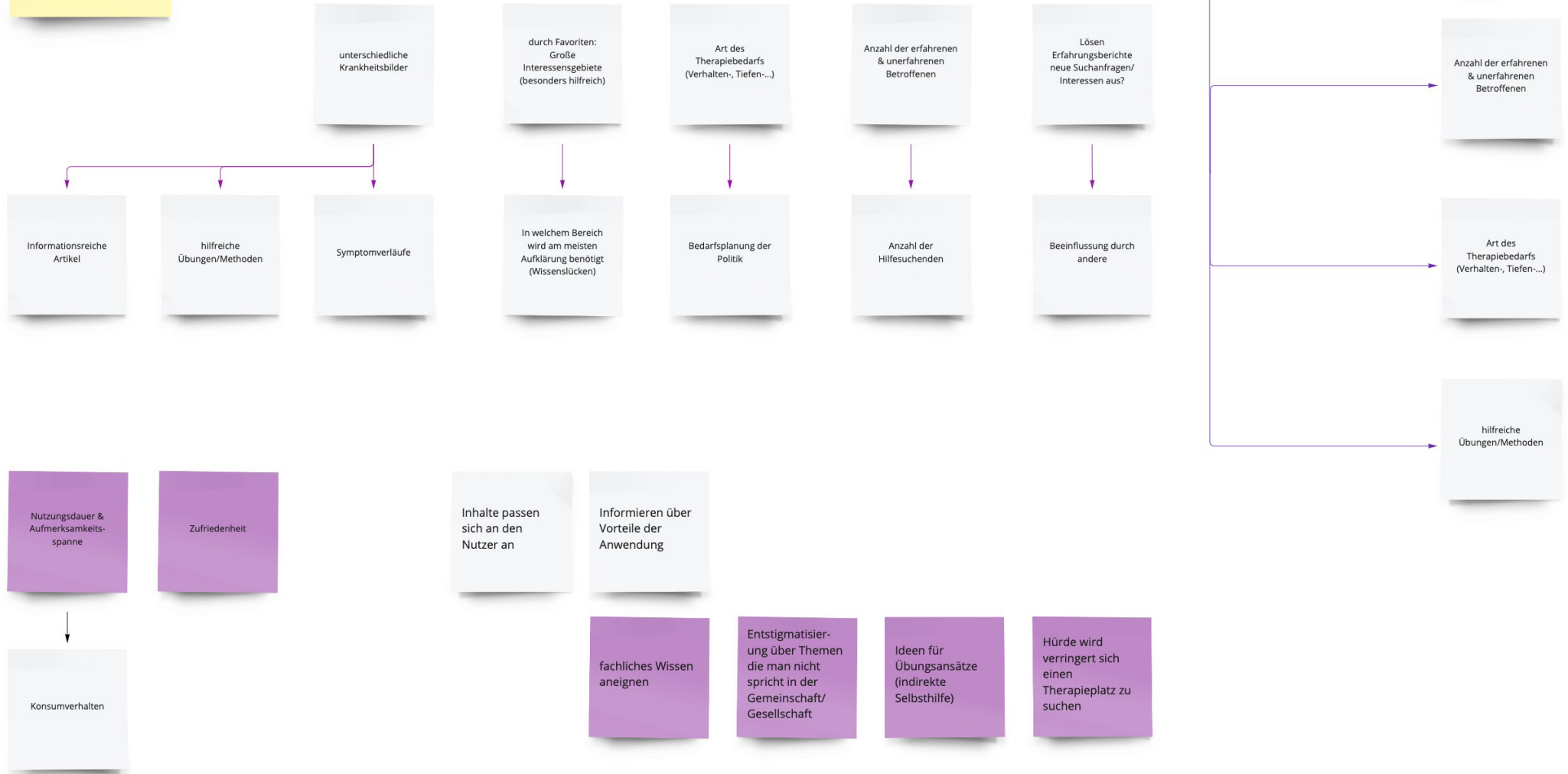
„Metadaten werden häufig als Daten beschrieben, die Informationen zu anderen Daten enthalten. In der IT bezeichnet der Begriff meistens strukturierte Referenzdaten, die beim Sortieren und Identifizieren von Attributen meist unstrukturierter Daten helfen.“

- Techtarget

Wir haben uns darüber Gedanken gemacht, was für Meta-Daten aus der Anwendung gewonnen werden können, die einen sinnvollen Nutzen mit sich bringen.

- Anzahl der Hilfesuchenden herausfinden
- Anzahl der erfahrenen und unerfahrenen Betroffenen im Therapiebereich
- Bei welcher Therapieform am meisten Nachfrage vorhanden ist
- Welche Übungen und Methoden am hilfreichsten für die Betroffenen sind

Was können wir aus den gesammelten Daten herausfinden/ gewinnen?



Algorithmus

Um zu verstehen wie mit ernstern Beiträgen umgegangen wird und welche Informationen wir mit den Nutzern teilen möchten, haben wir uns mit Algorithmen in sozialen Netzwerken auseinandergesetzt, wie diese funktionieren und welchen wichtigen Bestandteil sie in unsere Anwendung haben.

Algorithmen in sozialen Netzwerken

Auf Instagram werden gefährliche Inhalte die gegen ihre Gemeinschaftsrichtlinien verstoßen entfernt und gemeldete Beiträge weiter unten im Feed angezeigt. Das System filtert wiederum auch Beiträge heraus die Mobbing und Hassrede beinhalten, indem es Ähnlichkeiten zu Bildunterschriften, die in der Vergangenheit gegen Regeln verstoßen haben überprüft. Algorithmen sind daher auch dafür zuständig, was Nutzer auf Social-Media-Plattformen empfohlen und zu sehen bekommen. Dabei analysiert er alle Inhalte die während der Interaktion verwendet werden wie z.B. liken oder kommentieren. Falls ein hohes Interesse besteht, priorisiert er diese als auch die Accounts mit denen der Nutzer regelmäßig interagiert.

Aktuelle Beiträge die neu dazukommen werden dazu bevorzugt und wiederum weiter oben im Feed angezeigt. Falls es darum geht viele Likes und Kommentare zu erhalten, wird empfohlen Beiträge dann zu posten, wenn die jeweilige Zielgruppe auch online und aktiv ist.

Demnach passt sich der Algorithmus an den Nutzer an und merkt sich dabei welche Medien am Häufigsten angeschaut werden.

Verbringt der Nutzer jedoch zu viel Zeit in der Anwendung, bekommt er neue Vorschläge basierend auf den bisherigen Interaktionen und Interessen. Auf der anderen Seite bringen Algorithmen auch Risiken mit sich. Es werden überwiegend Beiträge angezeigt, worauf man zuvor schon oft reagiert hat, weshalb neue Themen einen schwerer erreichen.

Außerdem wird hauptsächlich angezeigt, was einen interessiert und/oder die eigene Meinung widerspiegelt, gegenteilige Ansichten werden einem vorenthalten.

Erkenntnisse

Die Erkenntnisse die wir daraus ziehen können, sind das Erfahrungsberichte Nutzer triggern könnte. Es muss eine Warnung angezeigt werden, bei der sich die Nutzer entscheiden können ob sie den Bericht lesen möchten oder nicht.


```
products: storeProducts
}
render() {
  return (
    <React.Fragment>
      <div className="py">
        <div className=">
          <Title name=">
            <div class=">
              <Produ
                {
                }
              </Produ
            </div>
          </div>
        </div>
      </div>
    </React.Fragment>
  )
}
```

Informationsaufnahme

Wir wollten herausfinden wie der Inhalt der Anwendung am besten an die Nutzer vermittelt werden kann. Aus diesem Grund haben wir recherchiert, wie Menschen Informationen aufnehmen.

Die fünf Sinne des Menschen

Der Mensch besitzt fünf Sinneskanäle über die er Informationen auf-und wahrnimmt:

- der Sehsinn - visuelle Wahrnehmung (83%)
- der Gehörsinn - auditive Wahrnehmung (11%)
- der Geruchssinn - olfaktorische Wahrnehmung (3,5%)
- der Geschmackssinn - gustatorische Wahrnehmung (1%)
- der Tastsinn - taktile Wahrnehmung (1,5%)

Dabei macht der Sehsinn 83% der Wahrnehmung aus - wir nehmen die meisten Informationen über die Augen wahr. Die anderen Sinnesorgane nehmen die restlichen 17% auf. Unsere Umwelt ist somit darauf ausgelegt und primär über visuelle Inhalte zu erreichen.

Text vs. Bild

Obwohl Bilder und Texte auf die gleiche Weise - mit unseren Augen - wahrgenommen werden, ist es für unser Gehirn ein unterschiedlicher Konsum.

Bei einem Konsum von Texten durchläuft unser Gehirn einen wesentlich längeren und komplexeren Prozess als bei Bildern oder Symbolen. Hier wird innerhalb weniger Nanosekunden eine Bedeutung erschlossen - das Verständnis des Bildes passiert intuitiv und schnell. Wenn wir einen Begriff verstehen wollen, muss das Gehirn die aufeinanderfolgenden Buchstaben zu einem Wort verbinden und ihnen eine bestimmte kontextabhängige Bedeutung zuweisen. Je komplexer die Satzstruktur ist, umso anstrengender ist die Verarbeitung für unser Gehirn. Dadurch werden wir müde, konzentrieren uns schlechter und verlieren schlussendlich die Aufmerksamkeit.

Durch den Gebrauch von Smartphones mit den Apps wie z.B. Instagram oder TikTok konsumieren die wenigsten Menschen heutzutage noch regelmäßig längere Texte. Eine Studie von Microsoft Kanada hat bereits im Jahr 2015 festgestellt, dass die Aufmerksamkeitsspanne des Menschen von 12 auf 8 Sekunden gesunken ist.

Erkenntnis

Aus diesen Informationen können wir also rausziehen, dass Inhalte die visuell dargestellt sind besser von einem Menschen aufgenommen werden können.

Videos

Videos sind bewegte Bilder. Bei Erklärvideos werden zusätzlich mehrere Sinne angesprochen, die visuelle und auditive Wahrnehmung. Somit steigt die Aufnahme der Informationen auf 94%, da wie Anfangs erwähnt 83% über die Augen wahrgenommen werden und der Gehörsinn mit 11% der zweitdominanteste Sinn ist.

Dadurch sind Videos mit 11% effektiver als statische Bildern, wenn Informationen übermittelt werden sollen.

Erkenntnis

Aus diesen Gründen haben wir uns deshalb entschieden den Bereich für die Übungen visuell mithilfe von Erklär-Videos in z.B. einer Story-Form darzustellen. Besonders für Betroffene mit psychischen Problemen, können die Informationen dadurch besser aufgenommen werden z.B. bei einem schlechteren Wohlbefinden und laden zum Mitmachen ein.

Podcasts

Podcasts sind eine gute Möglichkeit auf dem Weg zum Job, bei der Hausarbeit oder z.B. beim Sport zu hören. Ganz nebenbei, noch etwas anderes tun zu können, macht das Format des Podcast besonders bei Menschen attraktiv. Sie sind allerdings weniger für Tutorials geeignet, sondern viel mehr für interessante Hintergrundinformationen.

Erkenntnis

Podcasts möchten wir im Bereich der Erfahrungsberichte mit einbinden und als Medium verwenden. Die Geschichte von einer betroffenen Person als "Voice-Nachricht" von überall und jederzeit abhören zu können während man unterwegs ist, ist ein klarer Vorteil. Außerdem kann der Nutzer durch die Stimmfarbe der Erzähl-Person eine bessere Beziehung aufbauen und Informationen vermitteln, wenn sie als sympathisch aufgefasst wird. Dann wird gerne und aufmerksam zugehört.

Text

Sofern längere Texte, obwohl es länger dauert die Informationen aufnehmen zu können, relevant für den Nutzer sind, werden sie weiterhin gerne gelesen. Es ist also eine falsche Annahme, dass Nutzer online immer nur schnelle und kurze Texte sich wünschen. Eine Studie der Universität von Missouri mit Millennials im Alter von Anfang zwanzig bis Ende dreißig hat dies herausgefunden.

Erkenntnis

Für komplexere Inhalte, die nicht kurz und knapp zusammengefasst werden können und einen größeren Übermittlungs-Raum benötigen an Informationen, eignet sich der Text immer noch am besten.

Deshalb haben wir uns dafür entschieden, Texte mit einer höheren Komplexität z.B. bei psychischen Krankheiten textlich zu verfassen.

05 Konzept

Wireframes und Testing

Offene Fragen

Emotionsspektrum

Informationsarchitektur

Inhaltsspanne

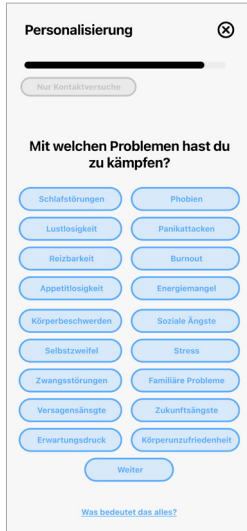
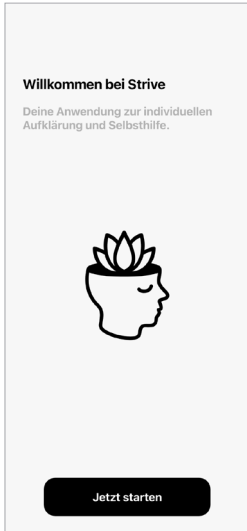
Aufklärungs Bereiche

Use Case

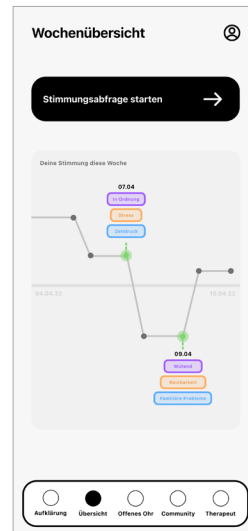
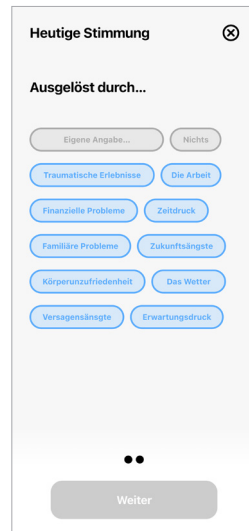
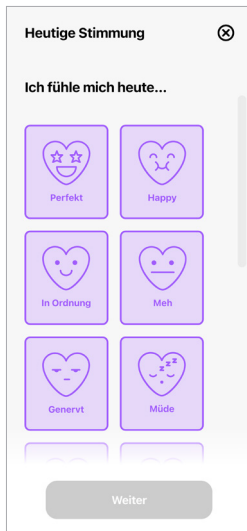
Storytelling

Wireframes und Testing

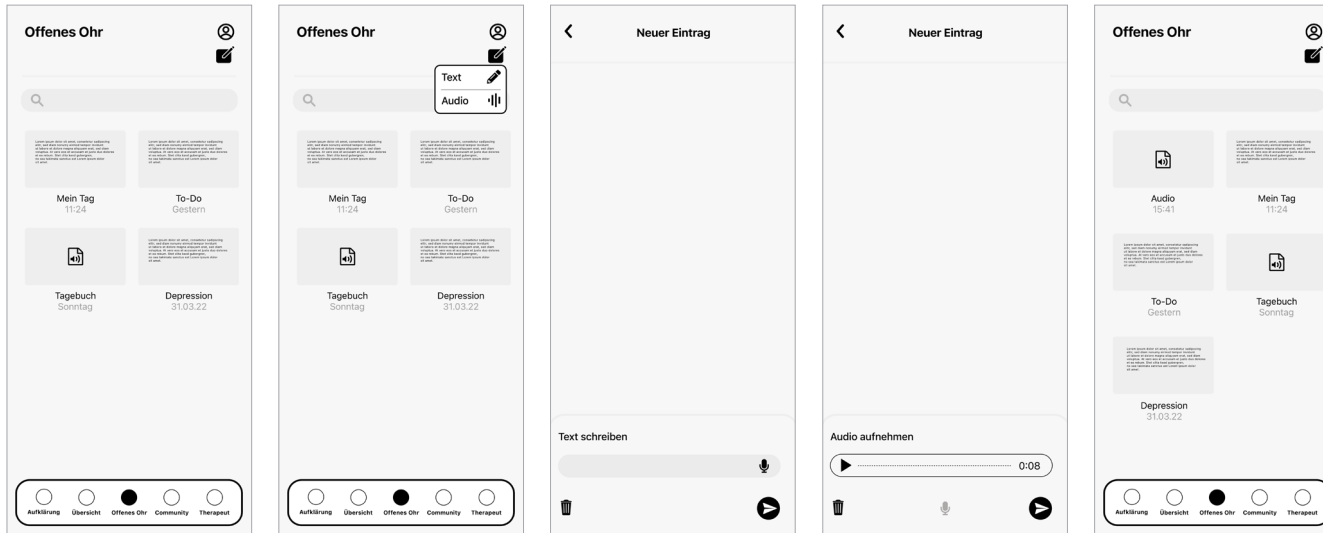
Onboarding V1



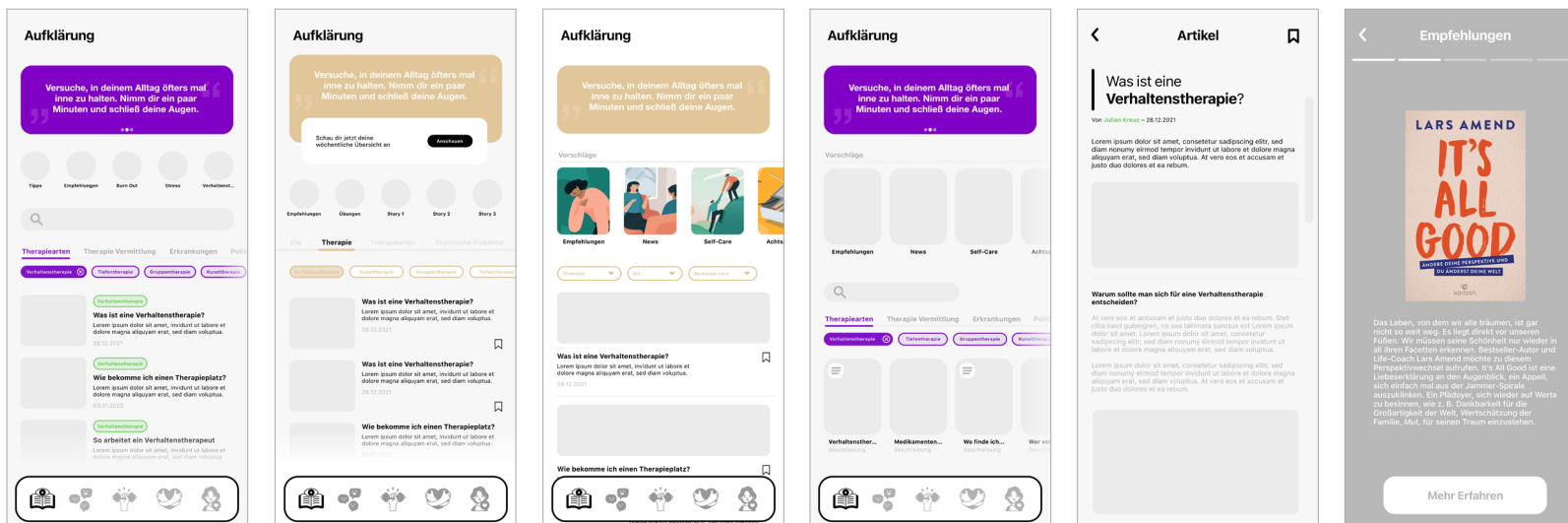
Stimmungsübersicht V1



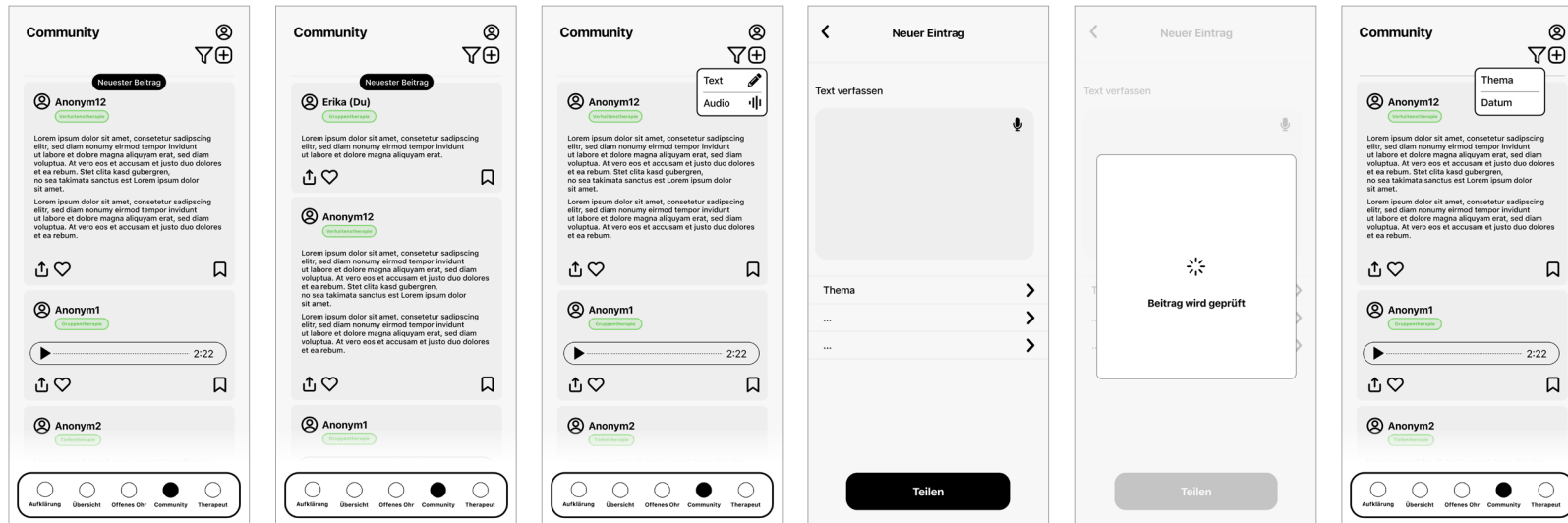
Offenes Ohr/Tagebucheintrag V1



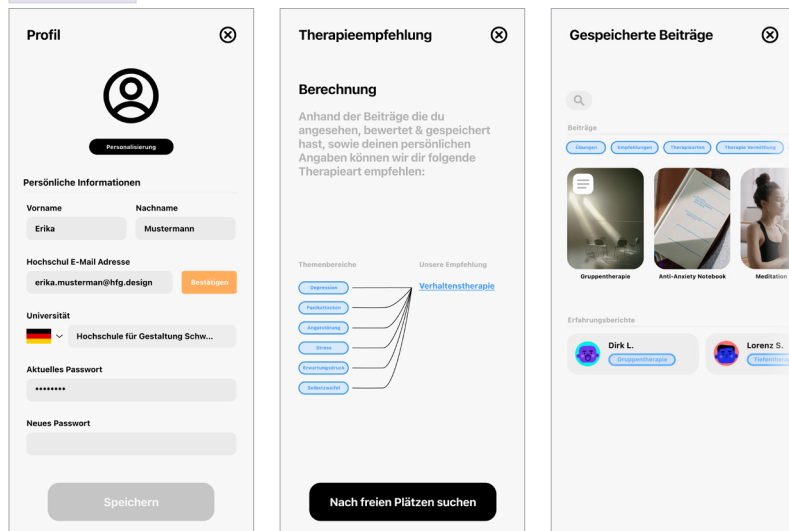
Aufklärung V1



Erfahrungsberichte V1



Profil V1



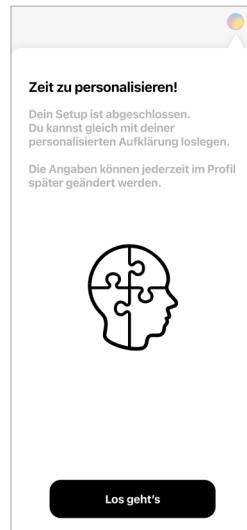
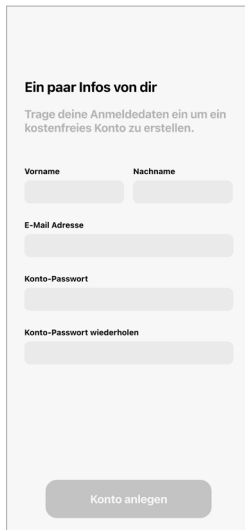
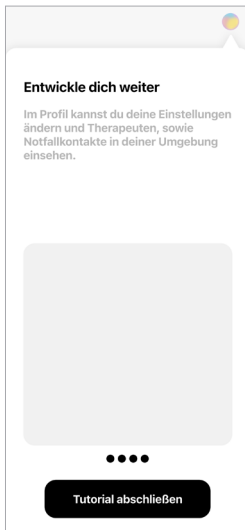
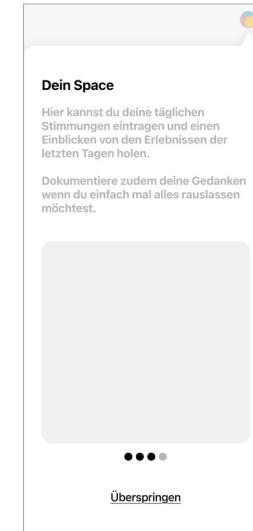
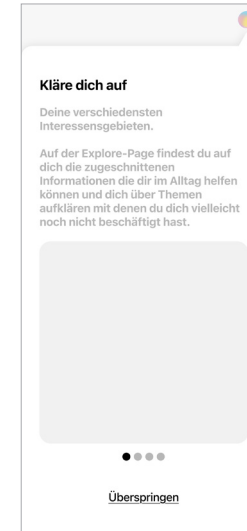
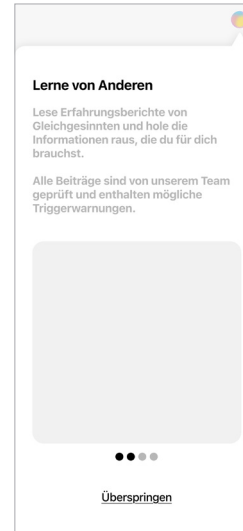
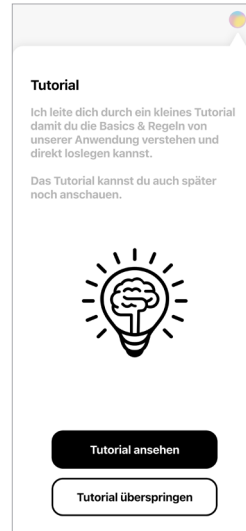
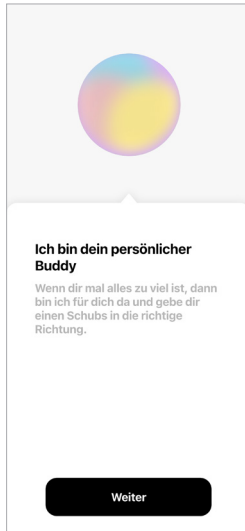
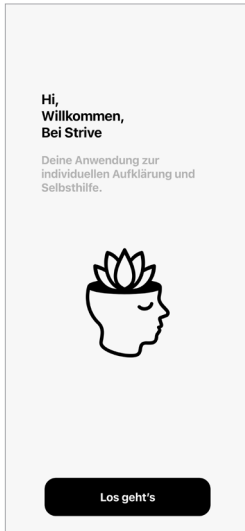
Erkenntnisse

- Entweder auf Community fokussieren oder weglassen (großer Bereich, der richtig ausgearbeitet sein muss)
- Therapeut - passt inhaltlich nicht zu den anderen Themenpunkten
- Wochenübersicht und Tagebuch nicht relevant, wenn der Therapeutenbereich wekommt

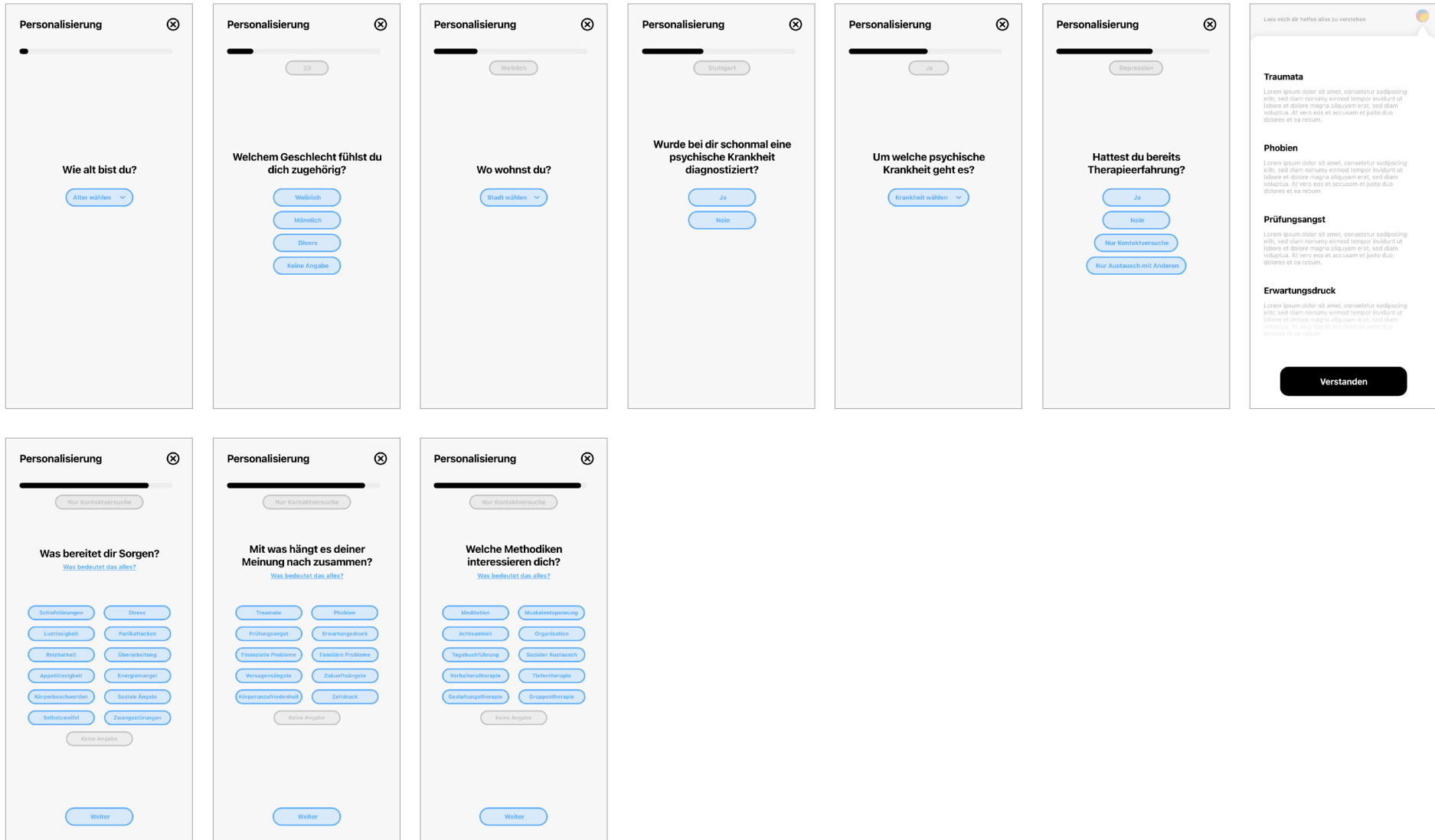
Veränderungen

- Wording muss angepasst werden
- Onboarding - Personalisierung - verbessern
- Wochenplan weiter ausarbeiten und Exportier-Funktion mit einbinden
- Erfahrungsberichte: Inhalte können die Nutzer triggern
- Therapiebereich weglassen
- Abfragung der Therapieerfahrung - Inhalte sind auf die Nutzer dann anders ausgerichtet - Interessen Punkte liegen woanders
- Übungsanleitungen - optional als Video/Story (kurz und prägnant)

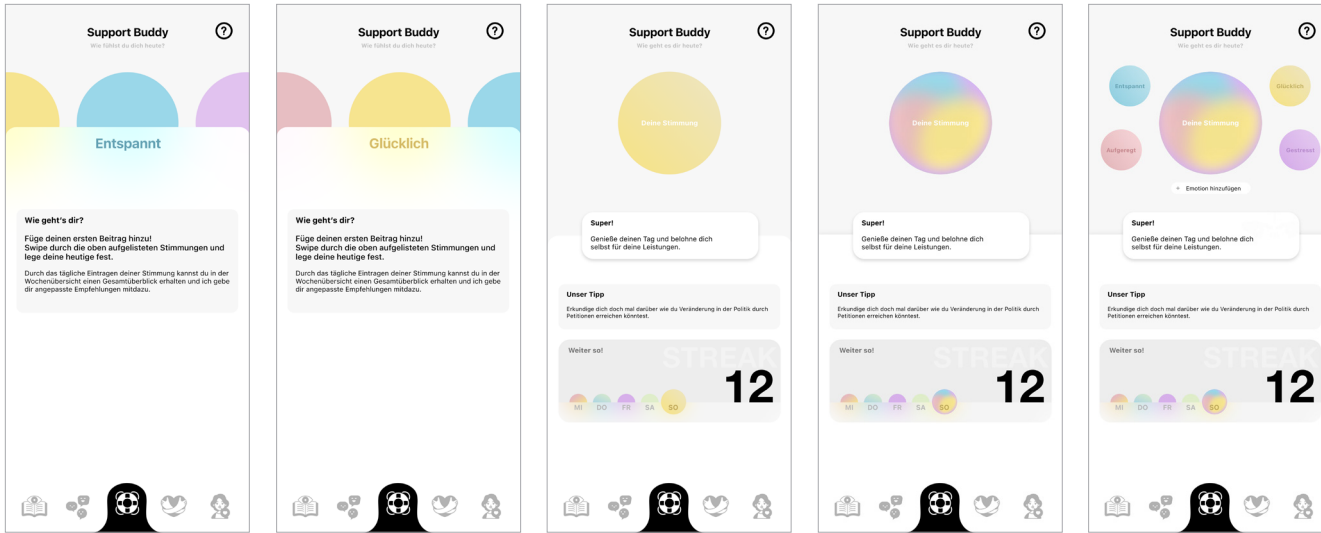
Onboarding V2



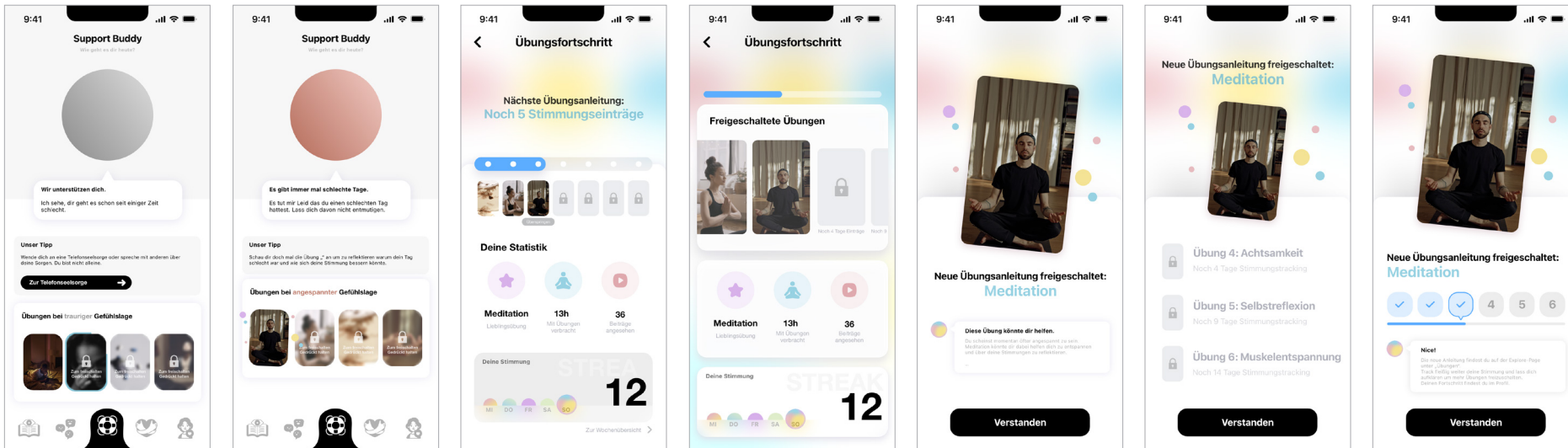
Personalisierung V2



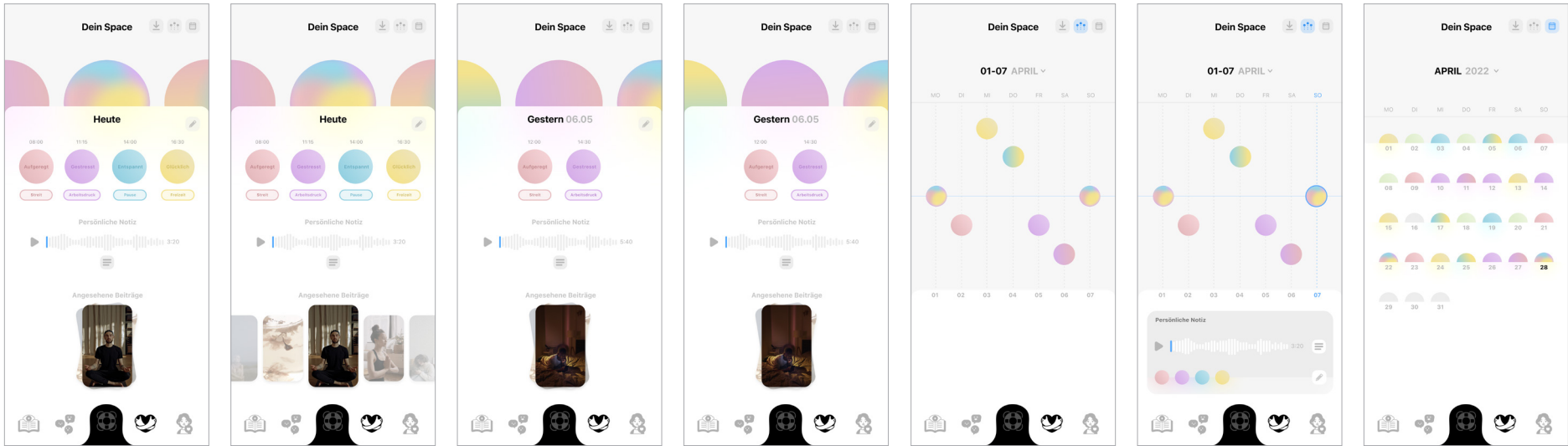
Support Buddy V2



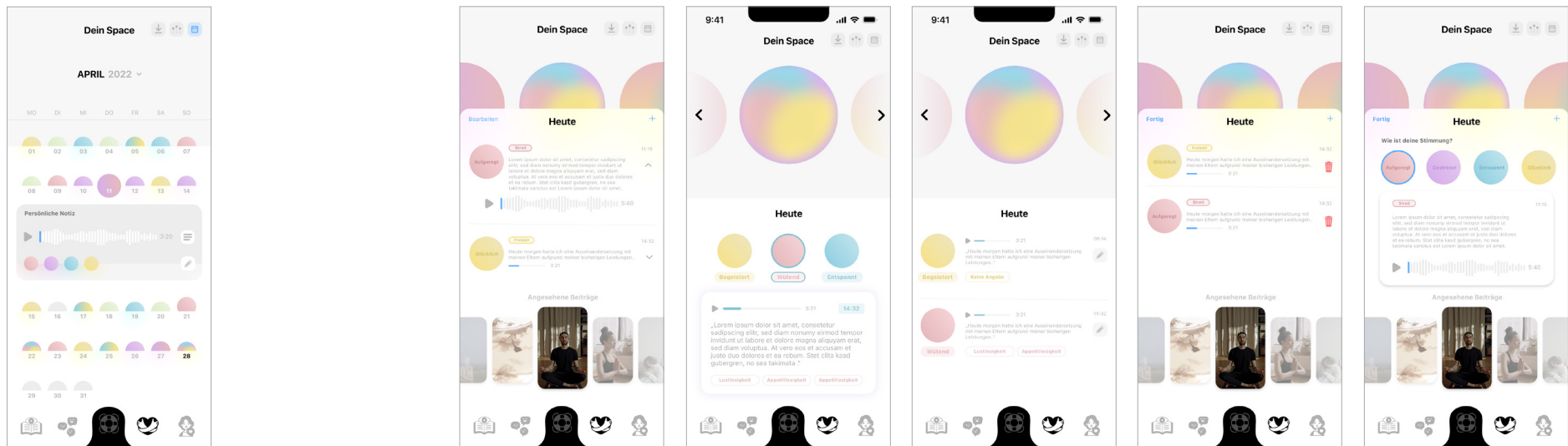
Layout Variationen



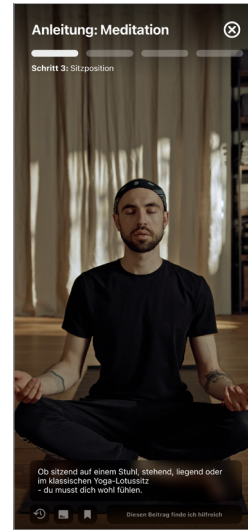
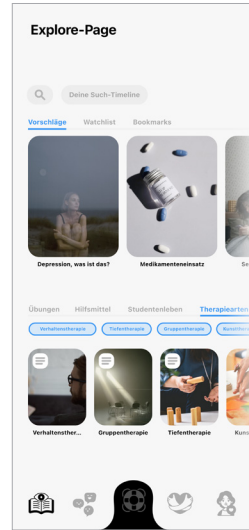
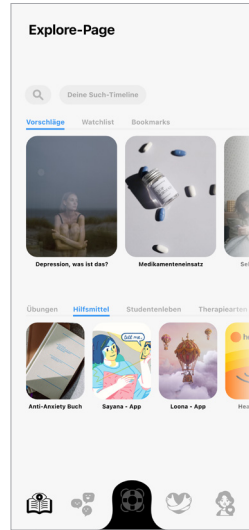
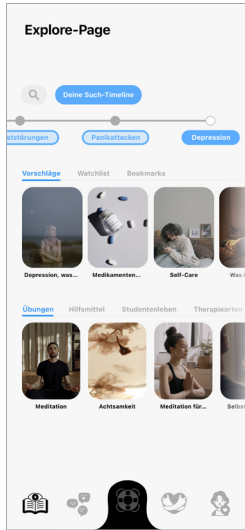
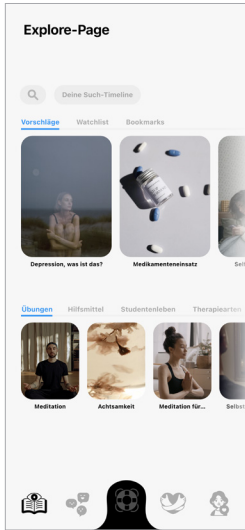
Stimmungsübersicht V2



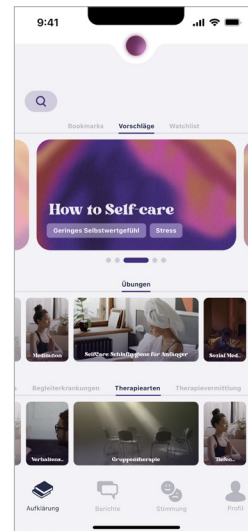
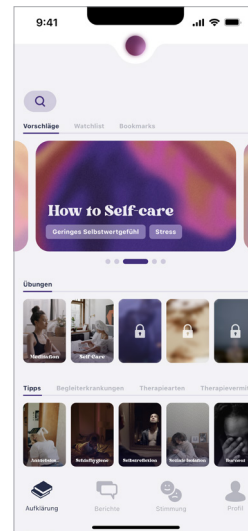
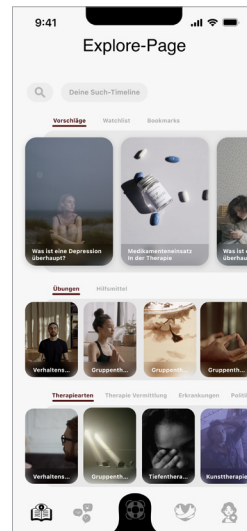
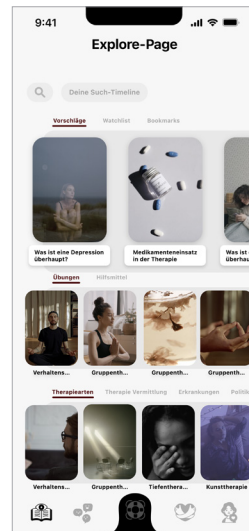
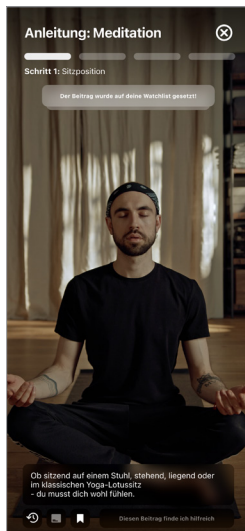
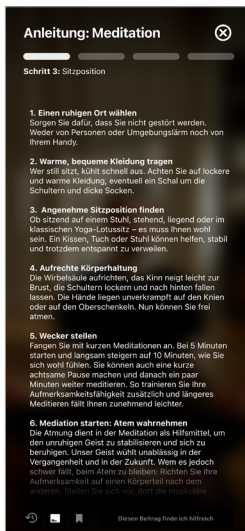
Layout Variationen



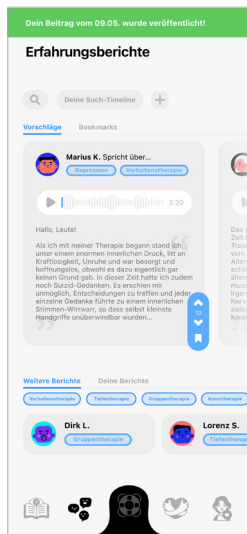
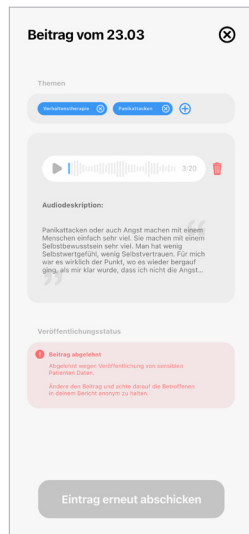
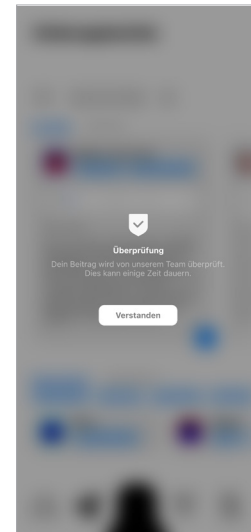
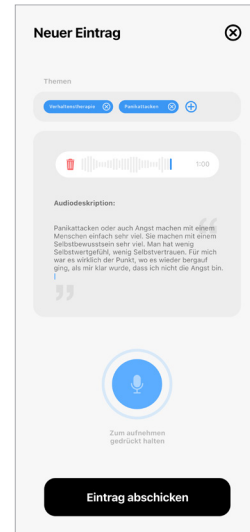
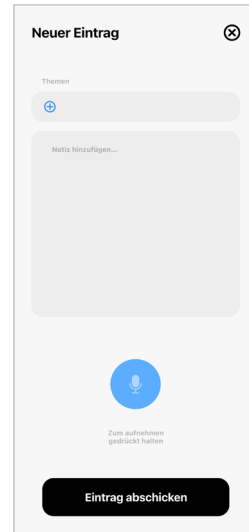
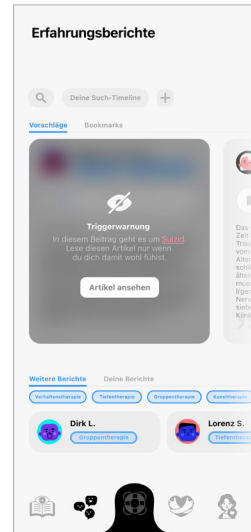
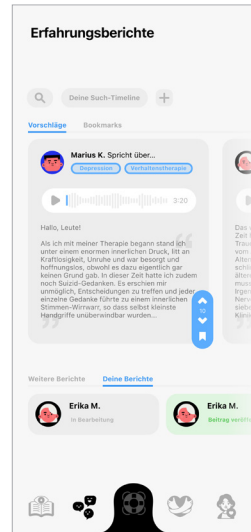
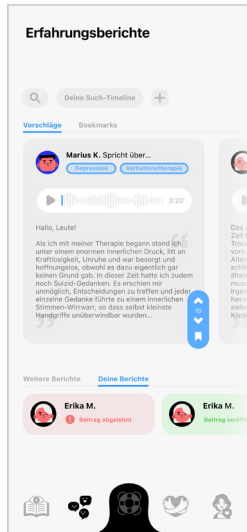
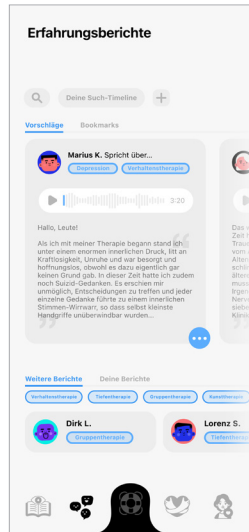
Aufklärung V2



Layout Variationen




Erfahrungsberichte V2



Profil V2

Profil




Erika M.
Einstellungen

Profilbild
Ändern

Personalisierung

Anlaufstellen

Therapeuten Empfehlung




Anlaufstellen

Suche

Allgemein

- TelefonSeelsorge Deutschland**
0800 1116111
0800 1116222
- NummargenKummer**
0800 1116111
0800 1116150
- Zentralinstitut für Seelische Gesundheit**
0800 37 90 70
- Info-Telefon Depression**
0800 33 45 55

In deiner Umgebung



Flieder Klinik Stuttgart
Ambulanz & Tagesklinik für
Psychoanalyse & Psychotherapie

Adresse:
Lachenschlagenerstraße 23, 70773 Stuttgart

Tel.:
07112804990


Kontaktieren

Therapeuten Empfehlung

Anhand der Beiträge die du angesehen, bewertet & gespeichert hast, sowie deinen persönlichen Angaben können wir dir folgende Therapeuten empfehlen:

Kassenzulassung Selbst finanziert

Verhaltenstherapie **Existenztherapie** **Integrationstherapie** **Systemische**



Dr. Sabine Müller
Verhaltenstherapeutin

Beschreibung:
„Lorum ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.“

Adresse:
Stuttgarter Str. 10,
70190, Stuttgart

Erreichbare Zeiten:
08:00 - 16:00 Uhr

Tel.:
0711 338675

Webseite:
www.Sabine-Mueller.de

Kontaktieren

Einstellungen

Anzeigename
Erika M.

Vorname Nachname
Erika **Mustermann**

E-Mail Adresse
erika.musterman@gmail.com

Konto-Passwort
***** **Ändern**

Notifications

- Motivations-Messages
- Erinnerungen
- Neue Beiträge
- Reactions
- Updates

Testing Feedback

Onboarding

- Symptome oder Störungsbilder - welche Ebene soll abgedeckt werden? Die meisten Betroffenen kennen ihre Gründe nicht, woher die psychischen Störungen kommen.
- Wenn die Anwendung für Studenten zur Verfügung stehen, wie lang ist sie nach dem Studium noch verfügbar?
- Was ist die Funktion des Buddys?
- Nicht zu viele Auswahlmöglichkeiten

Aufklärung

- Notfallkontakte direkt sichtbar
- Mit Belohnung arbeiten beim Buddy
- Wie funktioniert der Algorithmus?
- Aufteilen der Bereiche in Aufklärung und Hilfsmittel
- Übungen weiter ausarbeiten

Erfahrungsberichte

Beiträge voten (Beispiel Jodl) - bei hoher Anzahl werden die Beiträge gelöscht, dadurch besteht mehr Sicherheit und mögliche Trigger können vorgebeugt werden.

Stimmungsübersicht

- Wochenübersicht intuitiv gestalten, um Rückblicke daraus ziehen zu können
- Unklar was in dem Bereich „Mein Space“ zu tun ist

Profil

- Wording muss angepasst werden
- Notfallkontakte soll den User motivieren bei einer akuten Hilfe anzurufen

Experten Feedback

- Recherche nach Stimmungsbildern
- Downvoten überlegen (Beitrag nochmals überprüfen ab einem bestimmten Wert)
- nicht diagnostizieren in der Personalisierung - nur Symptome u. mögliche situative Angaben
- User nicht überfordern - eine Übung am Tag freigeben - Freischaltung von Übungen
- Belohnungssystem überlegen
- Therapeuten Empfehlung rausnehmen - Datenschutz technisch nicht machbar (Keine Werbung für Therapeuten)
- Unseren Datenschutz überlegen (Anonymität)
- bei längerer schlechteren Stimmungen - Notfallkontakte, Übungen etc. (Schweregrad (Triage) - Buddy
- Farbskalen einfach gestalten
- Personalisierung: Interesse nach Methoden gut

Erkenntnisse

- Erfahrungsberichte und den eigenen Space weiter ausarbeiten und mehr abheben vom Rest
- Nutzen des Buddys definieren

Offene Fragen

ICD 10 Klassifikation

Die Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme - "international Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems" ist das weltweit anerkannte Diagnoseklassifikationssystem der Medizin, welches von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) herausgebracht wird.

Das Kapitel V befasst sich mit psychischen- und Verhaltensstörungen. Hier sind alle psychischen Störungsbilder im Detail aufgeführt.

Für unsere Personalisierung im Onboarding möchten wir bei den psychischen Krankheiten die dazugehörigen Symptome aufführen. Der Nutzer kann seine Symptome auswählen, um passenden Content zu erhalten. Es ist nämlich besonders wichtig, dass die Anwendung keine Krankheit versucht zu diagnostizieren, dies überliegt nur einem Arzt. Aus diesem Grund müssen wir uns mit den möglich vorhandenen Symptomen beschäftigen, um passende Inhalte gewährleisten zu können.

Triage im medizinischen Bereich

Eine Triage im medizinischen Bereich, beschreibt die Einteilung einer Erkrankung nach der Dringlichkeit. Dieses System wird z.B. in der Notfallaufnahme verwendet, um festzustellen wer sofortige Hilfe benötigt und wer nicht.

In der Notfallpsychiatrie ist dies auch vorzufinden, hier werden z.B. Personen mit einer akuten depressive und oder suizidale Krise sofort aufgenommen.

Wir wollten herausfinden ob es eine Art Triage - einen Schweregrad bei psychischen Erkrankungen gibt, da wir bei der höchsten Stufe besonders stark dem Nutzer vermitteln müssen sich Sofort-Hilfe zu suchen und Notfallkontakte an die Hand geben können.

Eine Depression wird in drei verschiedene Schweregraden aufgeteilt.

Leichte Depression

Der betroffenen besitzt zwei oder drei Symptome wie z.B. eine gedrückte Stimmung oder eine verringerte Konzentrationsfähigkeit. Im Allgemeinen ist er davon beeinträchtigt aber noch in der Lage die meisten Aktivitäten fortzusetzen.

Mittelgradige Depression

Vier oder mehr Symptome sind vorhanden und die betroffene Person hat meist große Schwierigkeiten alltägliche Aktivitäten fortzusetzen.

Schwere Depression

Die betroffene Person besitzt mehrere Symptome, die ihn quälen. Es besteht typischerweise ein Verlust des Selbstwertgefühls und Gefühle von Wertlosigkeit und Schuld sind vorhanden. Häufig sind außerdem Suizidgedanken- und Handlungen.

Allgemein wird gesagt, wenn ein Mensch länger als zwei Wochen starke negative Gefühle besitzt ohne Unterbrechungen, spricht man von einer Depression und sollte den Kontakt zu einem Therapeuten aufnehmen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass das tracken der täglichen Stimmung von der App kontrolliert wird, um bei einem solchen Fall an Notfallkontakte vermitteln zu können und den Nutzer über den Zustand aufzuklären.

Datenschutz Gesundheitsdaten

Besonders im Gesundheitswesen ist der Umgang mit persönlichen Daten mit größter Sorgfalt zu betrachten. Durch unseren Nutzertest mit einer Therapeutin, wurde uns gesagt, dass keine Werbung und Empfehlung für Therapeuten gemacht werden kann. Eine Einschätzung, welche Art von Therapie für eine Person angebracht wäre, kann allein durch ein Erstgespräch mit einem/r Therapeut/-in herausgefunden werden. Die Anwendung darf somit keine Selbstdiagnose erstellen. Aus diesem Grund müssen die Vorschläge für passende Therapeuten in der Anwendung rausgenommen werden. Das Einzige, was wir anbieten können wäre einen Link zu der Arztsuche der Bundesärztekammer in Deutschland. Dort wird neben einer telefonischen Beratung valide Angaben über die Qualifikation der in Deutschland tätigen Ärzte in der Suche gegeben und vermittelt.

Datenschutz in einer App

Unsere App benötigt eine Rechtsgrundlage, um personenbezogenen Daten verarbeiten zu dürfen. Der Nutzer muss der Datenverarbeitung aktiv zustimmen. Die App darf nur für die Nutzung erforderliche Daten erheben. Es soll eine Möglichkeit geboten werden, dass der Nutzer selbst entscheiden kann auf was die Anwendung Zugriff haben darf.

Belohnungssystem

Ein wichtiger Aspekt in unserer Anwendung ist es, dass der Nutzer sich nicht überfordert fühlt mit Informationen und ein dauerhaftes konsumieren von Informationen verringert wird, da zu viel von etwas sich bei psychisch labilen Menschen negativ auswirken kann.

Personalisierungs-Bereich

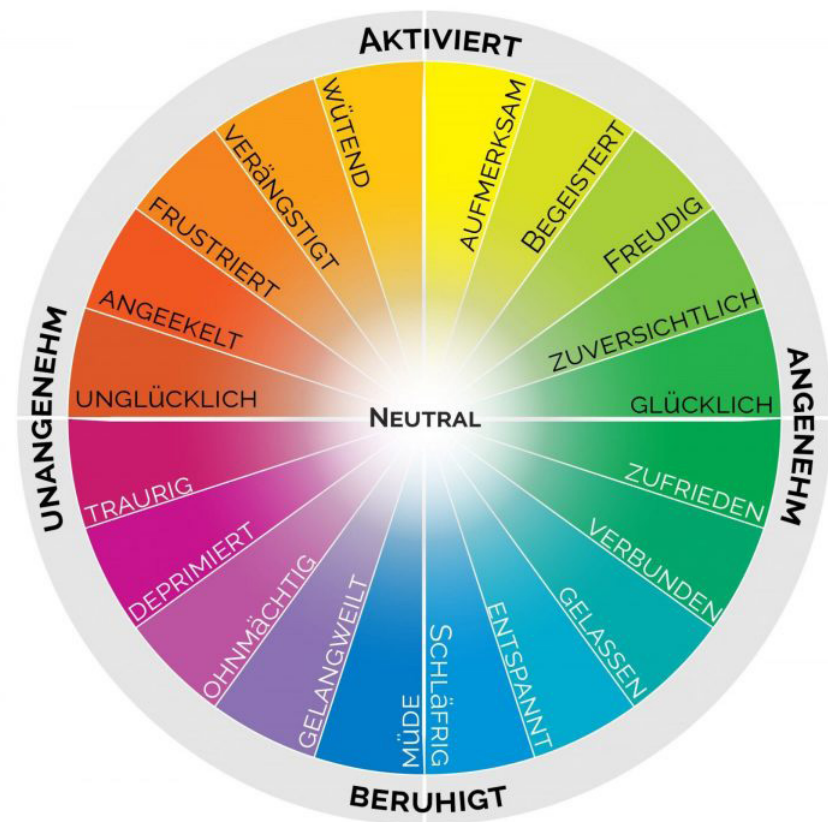
Um eine bessere Filterung des Contents im Vorhinein dem Nutzer anbieten zu können, fragen wir neben den Symptomen nach Situativen Angaben ab. Wir möchten herausfinden, mit welchen Lebensumständen der Nutzer momentan betroffen ist, um passende Hilfestellungen z.B. im Bereich Übungen geben zu können.

Emotionsspektrum

Was sind Emotionen?

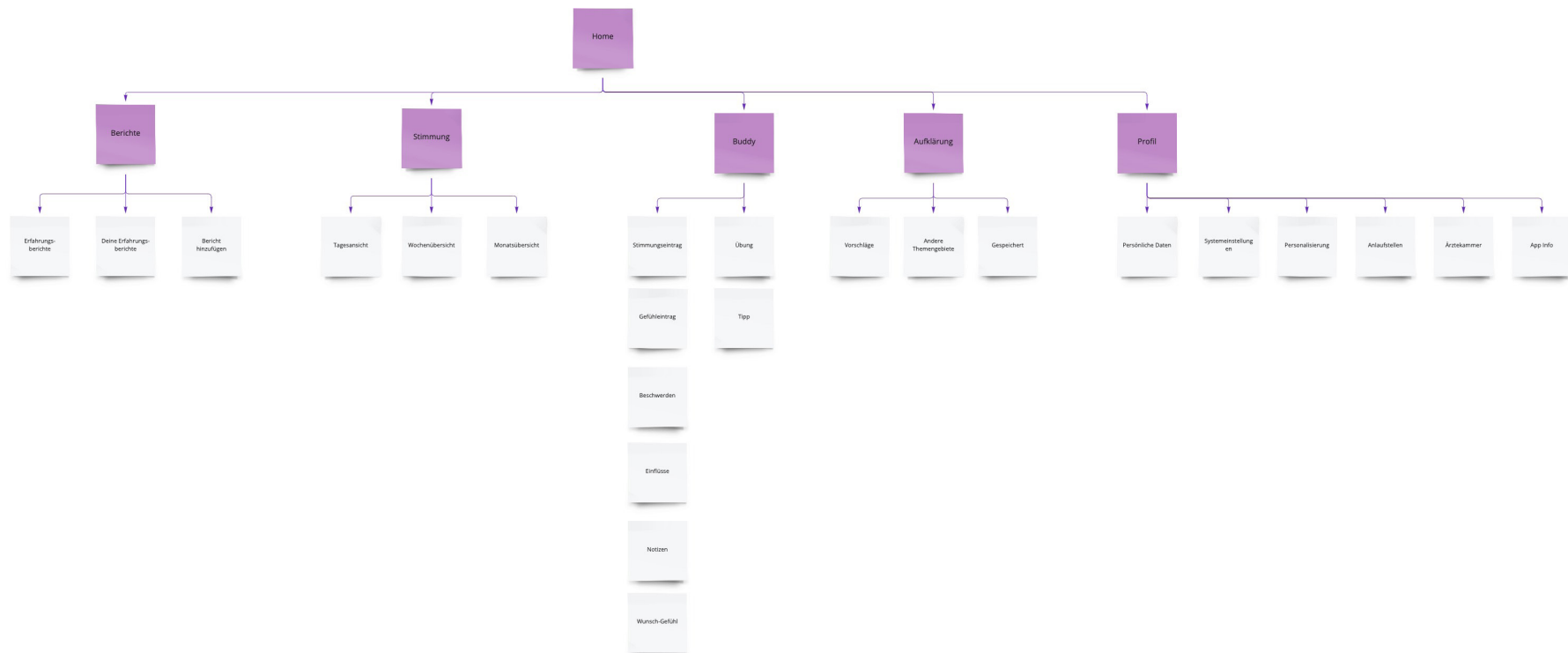
Unsere Emotionen werden durch bestimmte Situationen oder Objekte ausgelöst. Sie sind nicht steuerbar, kommen sofort und automatisch. Dadurch stehen sie bewusst im Fokus unserer Aufmerksamkeit. Auf eine Emotion folgt die Reaktion, die wir verspüren - das Gefühl. Ein andauernder emotionaler Zustand ist die Stimmung, nur viel abgeschwächer.

Es ist unsere Aufgabe dem Nutzer, für das tägliche tracken seiner Stimmung, die passenden Emotionen anzubieten. Hierfür haben wir uns verschiedene Graphen der Emotions-Achsen angeschaut und drei verschiedene Varianten gebildet, die wir von Nutzern testen lassen haben, um herauszufinden welche am besten für das Tracking der eigenen Stimmung funktioniert.



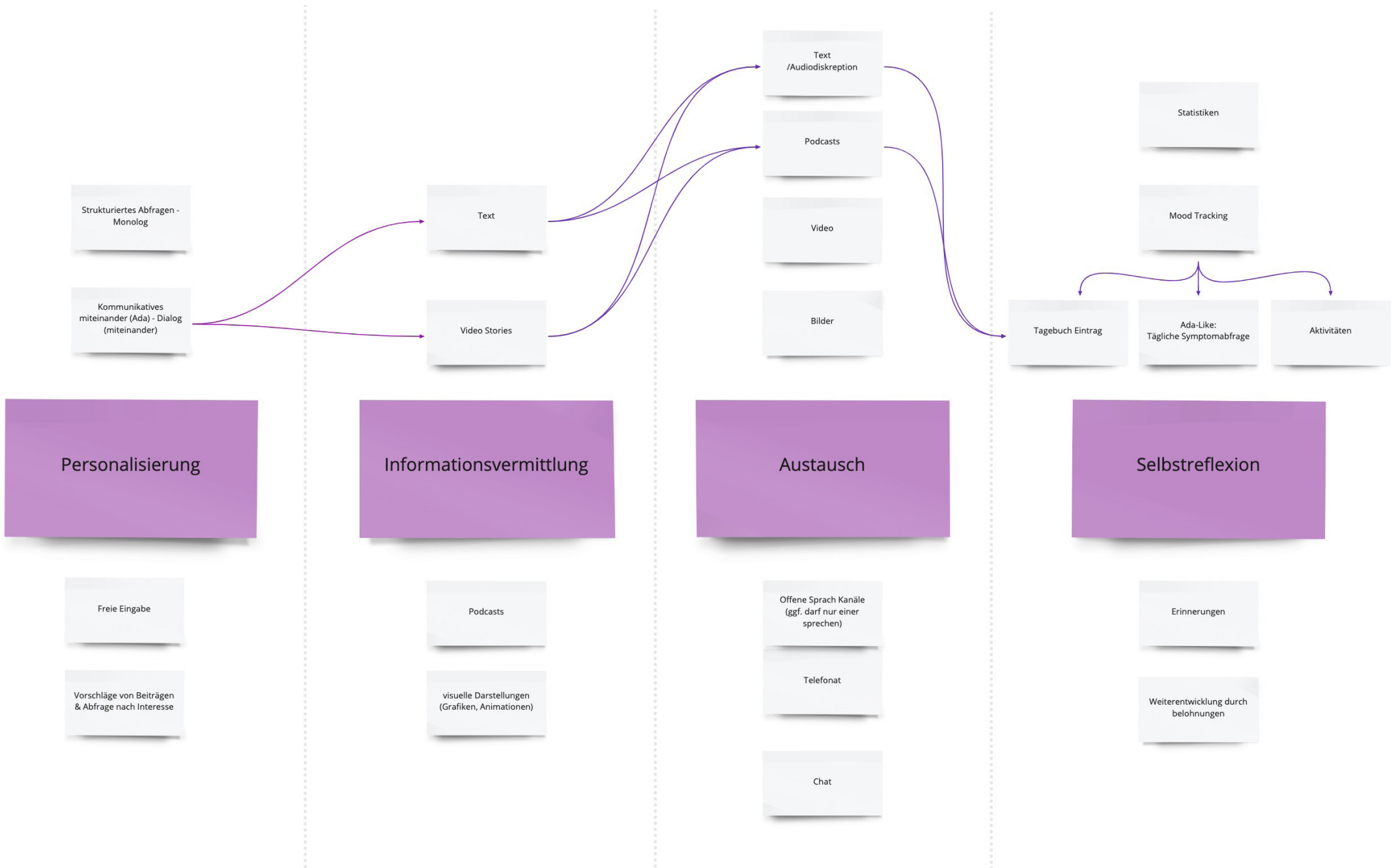
Informationsarchitektur

Mit einer Informationsarchitektur konnten wir den strukturellen Aufbau unserer Anwendung festlegen. Es soll ermöglicht werden gesuchte Informationen schnell und unkompliziert zu finden. Dadurch erhielten wir einen kompletten Überblick der verschiedenen Bereiche. Wir unterteilten schließlich diese in Berichte, Stimmung, Buddy, Aufklärung und Profil. Darunter werden auch die verschiedenen Funktionen aufgelistet auf die der Nutzer Zugriff hat.



Inhaltsspanne

Wir haben für unsere Bereiche der Anwendung überlegt, welche Arten von Darstellungsmöglichkeiten es geben könnte, um auf neue gestalterische Umsetzungsmöglichkeiten der Inhalte zu kommen, die es bisher noch nicht gibt.

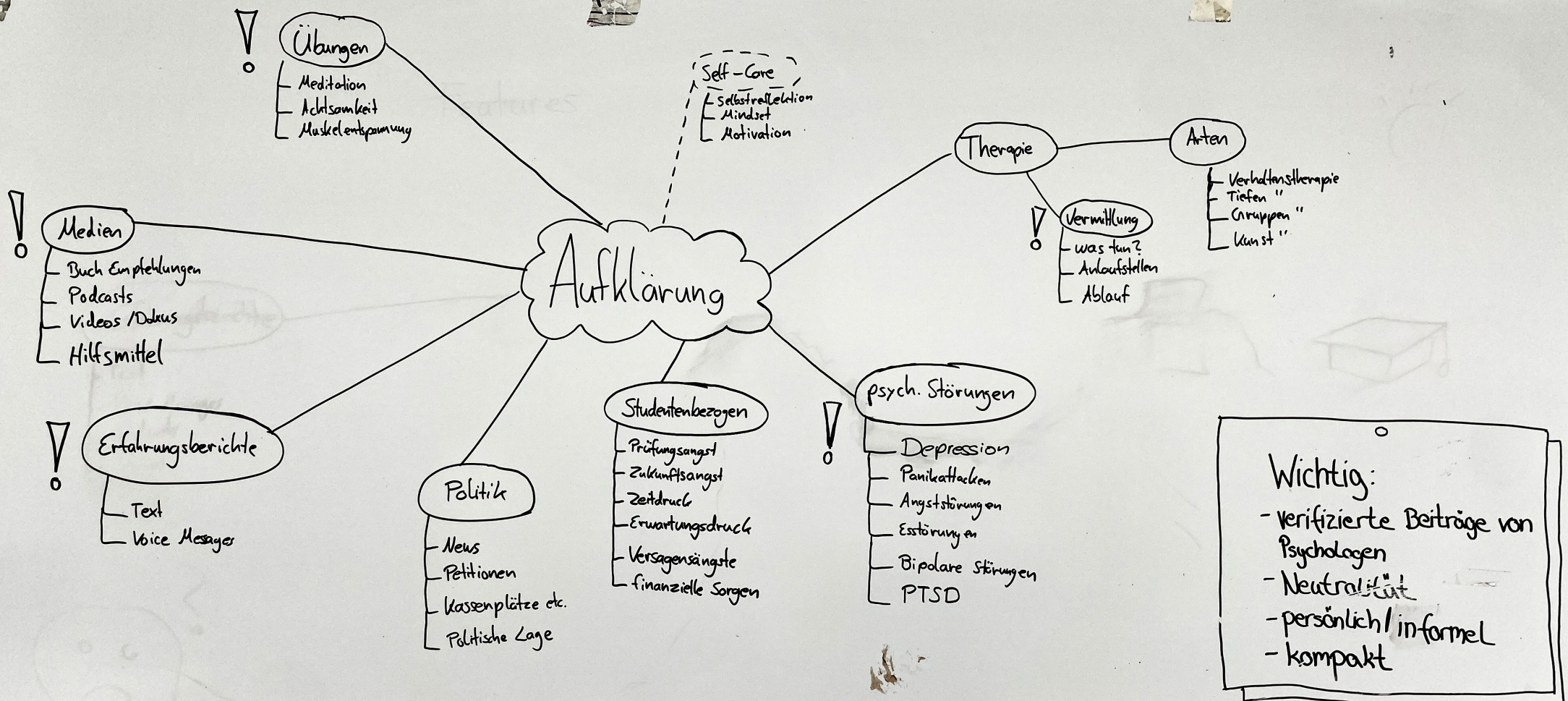


Aufklärungs Bereiche

Wir haben uns damit befasst zu welchen Themengebieten wir den Nutzer aufklären möchten. Ein wichtiger Punkt sind psychische Störungen. Den Fokus haben wir durch unsere Zielgruppe auf Depression gelegt aber unser Zukunftsszenario soll irgendwann alle psychischen Störungen abdecken können. Hierzu gehören Informationen z.B. wie was ist eine Depression, woran erkenne ich sie, Dauer einer Depression, was tun bei Signalen einer Depression und vieles mehr. Der zweitwichtigste Bestandteil ist der Bereich Therapie, darunter befinden sich Punkte wie z.B. Vermittlung und Therapiearten. Damit der Nutzer immer eine Hilfestellung zur Hand bekommt, gibt es den Reiter Tipps zusätzlich, wo verschiedene Hilfsmittel zu unterschiedlichen Situationen zu finden sind.

Neben diesen Bereichen decken wir vom Onboarding die angegebenen Beschwerden, Einflüsse und Interessensgebiete im Aufklärungs-Bereich unter dem Punkt Vorschläge ab und bieten dazu passende Artikel an. Das bedeutet, wenn der Nutzer zum Beispiel die Beschwerde angibt er ist antriebslos, werden Artikel vorgeschlagen was Antriebslosigkeit ist, dessen Ursachen oder Tipps die Antriebslosigkeit zu überwinden.

Damit möchten wir ermöglichen individuelle, zugeschnittene Inhalte anzubieten nach dem persönlichen Interesse und das eigene Wohlbefinden fördern zu können.



Use Case

Wir haben drei verschiedene Szenarien ausgearbeitet, um aufzuzeigen wer die potentiellen Nutzer der Anwendung sind. Dabei werden verschiedene Eingaben in der Filterung der Personalisierung gezeigt und wie sich dadurch die Darstellung des passenden Content ergibt.

Szenarien

Erstes Szenario

Die erste Persona für das erste Szenario war bereits für ein Erstgespräch bei einem Therapeuten, wo eine Diagnose erstellt worden ist aber nicht übernommen wurde für eine Therapie.

Zweites Szenario

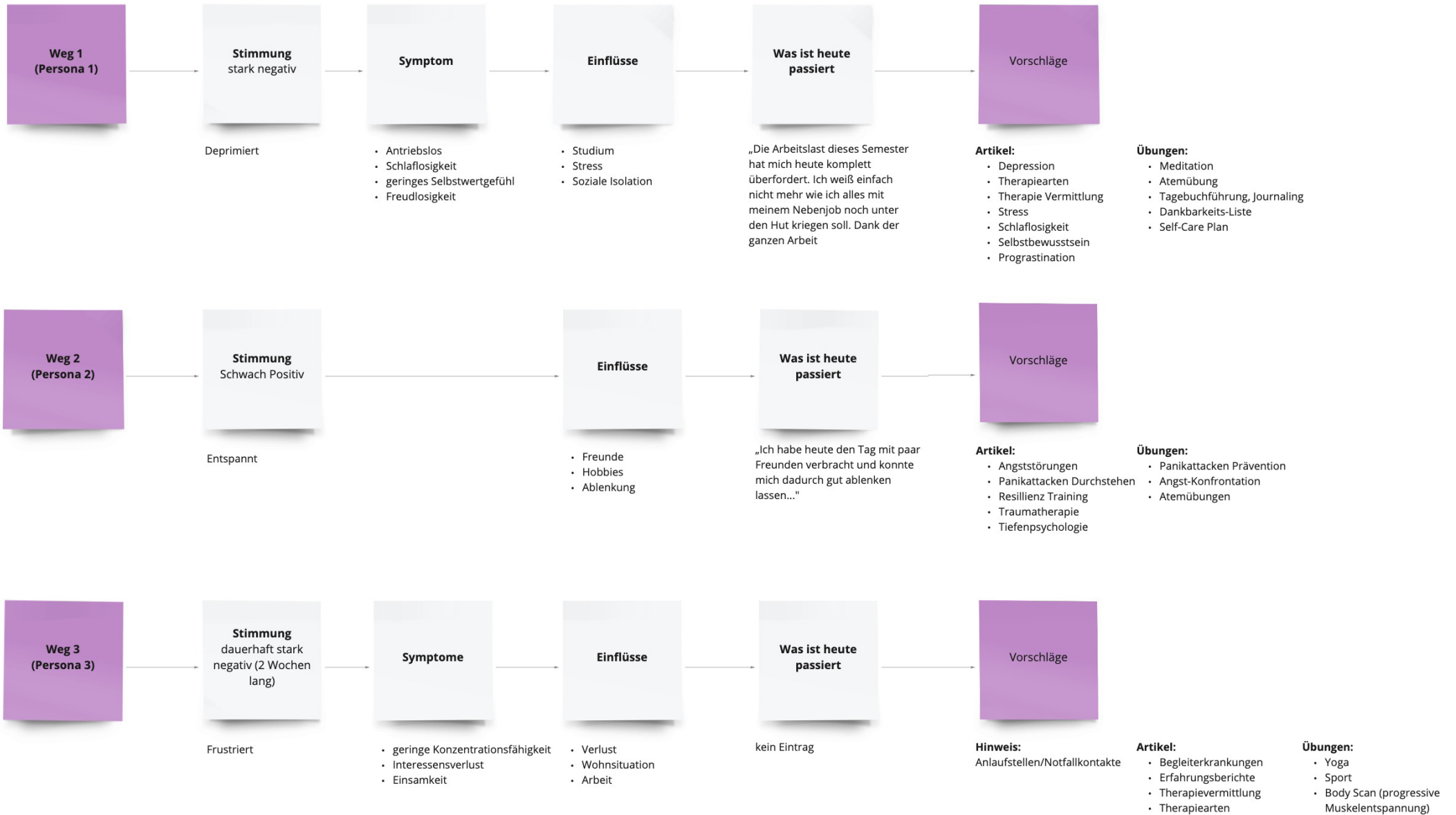
Für das zweite Szenario wurde die zweite Persona ausgewählt, bei der eine Diagnose erstellt worden ist und bereits eine Therapie im Bereich Verhaltenstherapie gemacht hat.

Drittes Szenario

Die dritte Persona hatte bisher in ihrem Leben noch keine Diagnose erhalten und besitzt keine Therapieerfahrung.

Die drei Personas haben wir ebenfalls für die Szenarien, der Stimmungsabfrage verwendet. Hierbei haben wir darauf geachtet, dass einmal zu sehen ist bei dem Eintrag einer positiven Stimmung, einer negativen und einer dauerhaft negativen über den Verlauf von zwei Wochen.

STIMMUNGSABFRAGE



Storytelling

Wir möchten jeder jungen Erwachsenen Person, die Hilfe braucht unsere Anwendung anbieten und nicht nur auf Studenten beschränken. Da wir schon im Vorhinein herausgefunden haben, dass allgemein 18-28-Jährige am meisten von psychischen Krankheiten betroffen sind, nicht speziell nur Studenten. Um den Use Case zu definieren haben wir uns auf eine erwachsene Person im Alter zwischen 18-28 Jahren, die eine leicht- bis mittelschwere Depression besitzt entschieden. Die Person besitzt typische Hauptsymptome einer Depression wie z.B. Verminderung von Aktivität und Antriebslosigkeit, Schlafstörung, ein geringes Selbstwertgefühl, geringe Konzentrationsfähigkeit und ist freudlos. In ihrem momentanen Leben ist sie sozial isoliert, besitzt kaum Kontakt zu anderen Menschen und ist unter Stress.

Aufklärung der Inhalte anhand vom Storytelling

Anhand der vorgefilterten Symptome und situativen Angaben sind wir in der Lage den Nutzer über ihre Anliegen aufzuklären. Wir bieten zu jeder Angabe einen wissenschaftlichen Artikel an wo Informationen wie z.B. eine Definition, Auslöser und Verlauf über das Symptom oder die situative Angabe zu finden ist. Hier wird der Nutzer erstmal informiert. Um zusätzlich das Wohlbefinden zu fördern sind Anregungen wie z.B. Tipps und Hilfestellungen zu finden. Des Weiteren werden passende Übungen anhand der angegebenen Symptome herausgesucht und dem Nutzer vorgeschlagen. Er kann sich dabei aus der Auswahl von drei unterschiedlichen für eine entscheiden.

Die Anwendung beinhaltet neben den bereitgestellten Artikel-Vorschlägen außerdem weitere allgemeine Themengebiete, über die sich der Nutzer informieren kann:

- Tipps
- Erkrankungen
- Therapiearten
- Therapievermittlung
- Empfehlungen



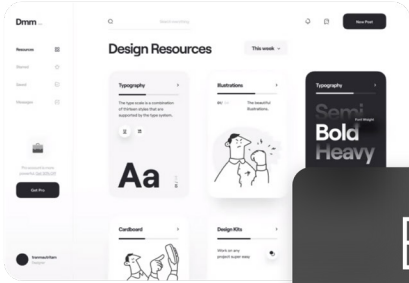
06 Design

Stilrichtungen

Designkonzept

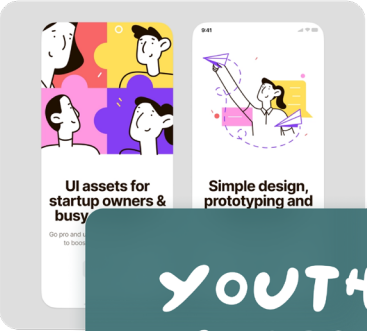
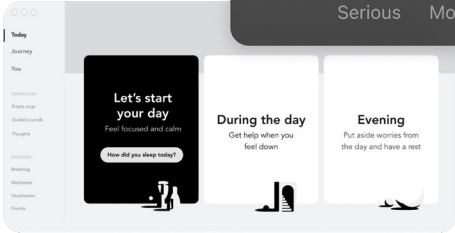
Moodboard

Stilrichtungen



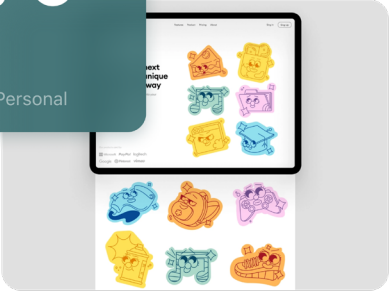
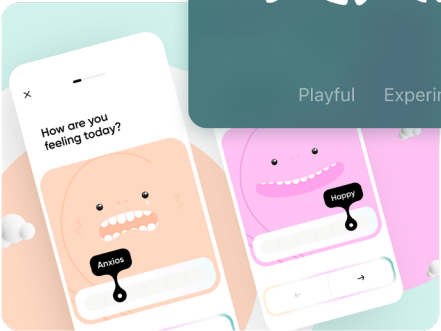
Existential Minimalism

Serious Modern Organized



YOUTHFUL YEARNING

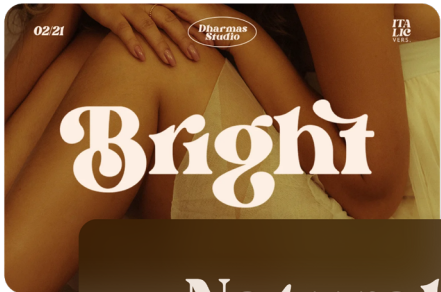
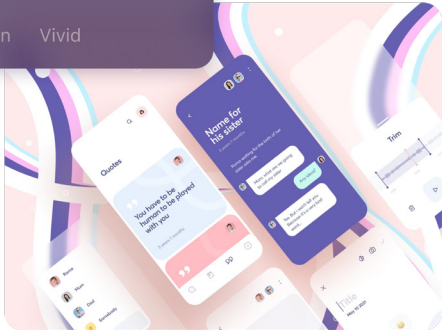
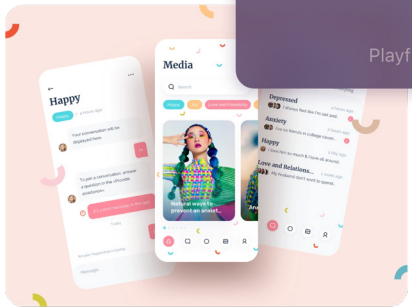
Playful Experimental Personal





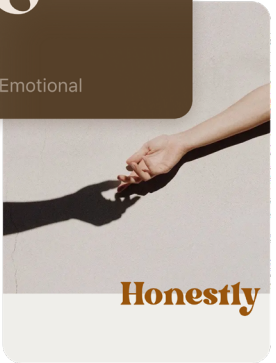
Colorful Fluency

Playful Modern Vivid



Natural Nostalgia

Vintage Mature Emotional



Designkonzept

Für die gestalterische Umsetzung des Konzeptes haben wir verschiedene Designansätze anhand unserer Stilrichtungen ausprobiert. Im Fokus standen hier:

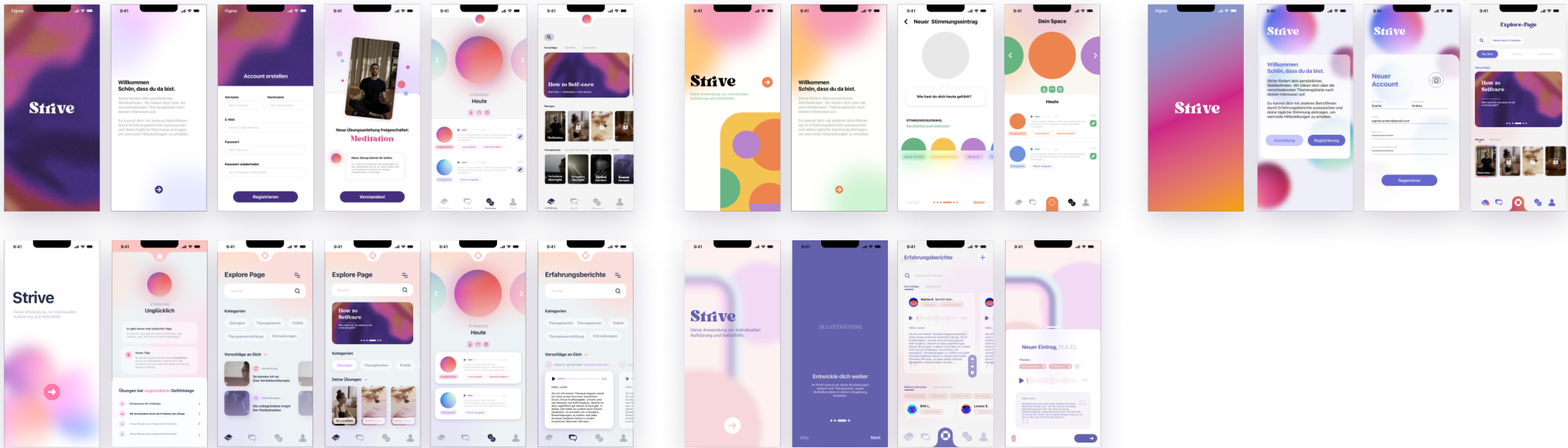
- Fluent Design
- Illustriertes Design
- Flat Design

Das illustrierte Design wirkt sehr stringent und biometrisch, die Emotionalität worum es bei unserem Thema geht fehlt. Viele Anwendungen nutzen bereits diese Stilart, dadurch können wir uns mit diesem Design nicht von der Masse abheben.

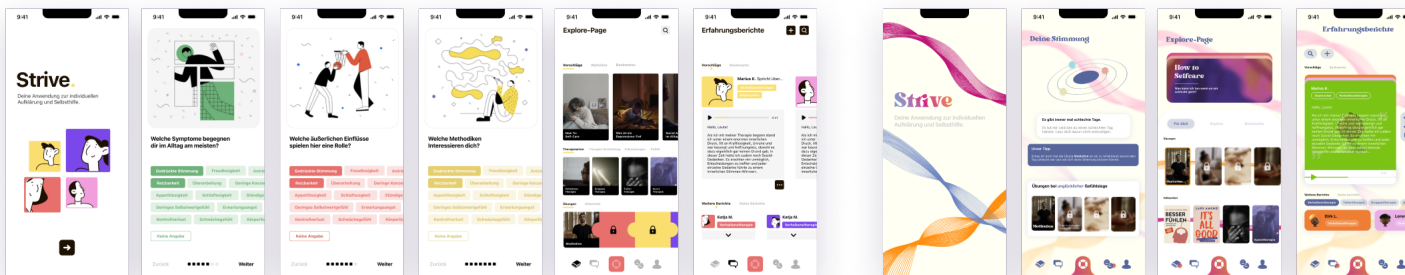
Das Flat Design hebt sich ab durch die Klarheit des Aufbaus und der Struktur der UI-Elemente. Farblich ist es sehr bunt ausgerichtet und passt somit nur teilweise zu unserer Thematik. Allerdings fehlt auch hier optisch die Emotionalität, zu sachlich ohne einen Hingucker, der die Aufmerksamkeit des Nutzers weckt.

Das Fluent Design wirkt modern, verspielt und neutral. Es strahlt mehr Emotionalität aus durch farbige Verläufe, ähnlich wie verschiedene Emotionen die kommen und gehen über den Tag verteilt. Unser Thema ist sehr undurchsichtig, welches sich durch das Milchglas widerspiegelt. Diese Designvariante stellt sich aus diesen Gründen als Favorit dar. Vor allem in Kombination mit Aufbau und Struktur aus dem cleanen/minimalistischen Design. Dadurch können wir dem Nutzer eine Klarheit bieten und visuelle Überforderung verringern.

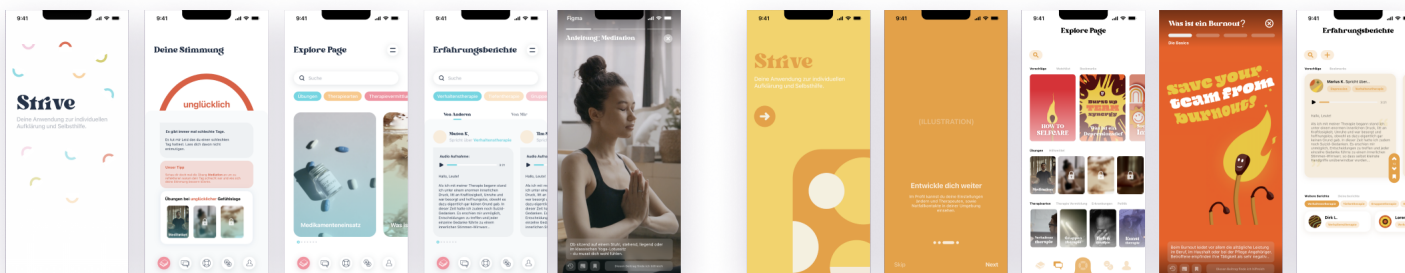
Fluent Design



Illustriertes Design



Flat Design



Moodboard

Durch unsere Design Exploration kombinierte sich das Fluent Design mit den neuen Stilrichtungen "Glassmorphism" & "Aurora Backgrounds".

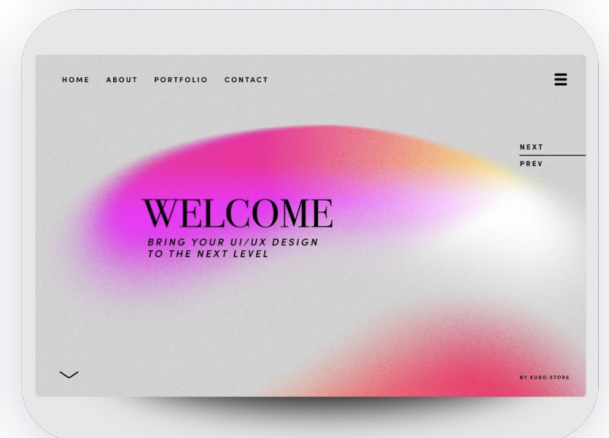
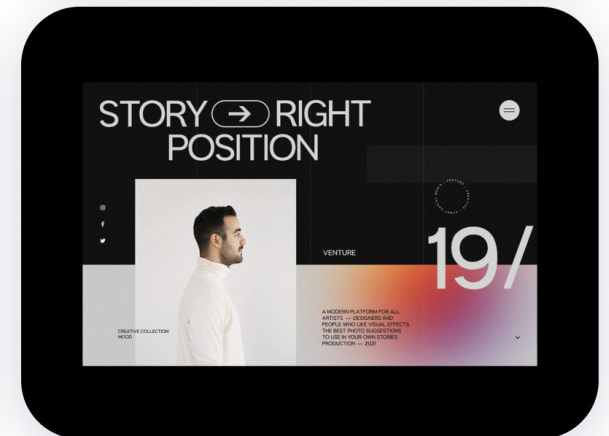
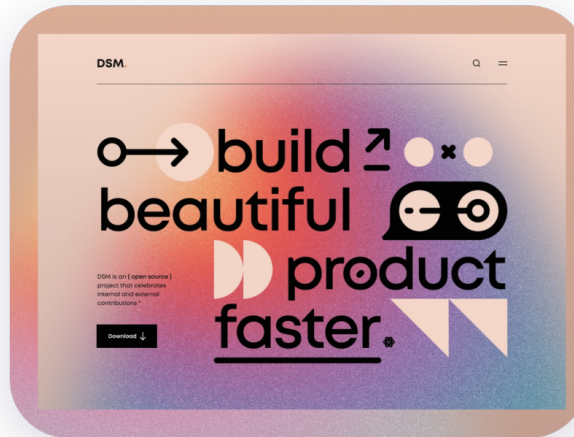
Glassmorphism

Bei "Glassmorphism" handelt es sich um eine moderne Stilrichtung die sich heutzutage oft in Interfaces wieder finden lässt und sehr eng mit dem Fluent Design zusammenhängt. Der Stil charakterisiert sich, wie der Name schon sagt, durch Glass-Objekte, verschwommene Hintergründe sowie semi-transparente Oberflächen und lässt sich im UI von Mac OS Big Sur oder Windows 11 wiederfinden.

Aurora Backgrounds

Dieser Trend wird oftmals in Kombination mit den oben genannten Stilrichtungen genutzt. "Aurora Backgrounds" zeichnet sich aus durch subtilen unscharfen Farbflecken die einen sehr organischen Look besitzen. Diese Farbflecke werden entweder als gesamte Hintergründe genutzt oder als Hervorhebung einzelner UI Elemente.

Die Kombination dieser Stilrichtungen spiegelt die Emotionalität unseres Themas gut wieder und sorgt für ein entspannendes Gefühl beim Nutzer sowie ein Gefühl von Geborgenheit.



07 Styleguide

Markenname

Typographie

Farbgebung

Icons

UI Elemente

Markenname

Für die Namensfindung der Anwendung haben wir verschiedene Begriffe gesucht und kombiniert, die eine positive und motivierende Bedeutung vermitteln. Dabei sind wir auf "strive" gekommen. Strive ist ein englischer Begriff, der ins deutsche übersetzt heißt nach etwas "streben" oder sich "bemühen". Wenn man sich nach etwas bemüht oder nach etwas strebt, wird ein hoher Aufwand betrieben, um es tun oder zu bekommen.

Mit diesem Brand Name möchten wir den Nutzer ermutigen die eigenen Probleme anzugehen und aktiv zu handeln.

Sprache

Die englische Sprache hat immer mehr Verwendung im deutschen Sprachgebrauch gefunden. Durch die Wahl eines englischen Begriffes werden deswegen vor allem junge Menschen angesprochen.

To Strive

/strʌɪv/

“make great efforts to achieve or obtain something.”

“struggle or fight vigorously.”

Logo

Story Headline 1

Story Headline 2

Bright

Bright ist eine moderne Retro Font. Sie verleiht dem Design ein Gefühl von Nostalgie und soll bei dem Nutzer durch weiche Schriftzüge und flexible Ligaturen Wohlbefinden auslösen.

Diese Schrift wird in unserer Anwendung vor allem für das Logo und die Überschriften der Artikel genutzt um diese einprägsam in Szene zu setzen. Dadurch wird zudem das Interface aufgelockert und erhält eine besondere Note, die sich von anderen Anwendungen abhebt.

Headline 1

Headline 2

Headline 3

Headline 4

Headline 5

Caption

Lato

Die serifenlose Schriftart Lato besitzt klassische Proportionen und verleiht dadurch den Buchstabenformen Harmonie und Eleganz. Sie wirkt sehr zeitgemäß. Die abgerundeten Ecken strahlen eine gewisse Wärme aus und durch die klare Struktur wird Stabilität und Seriosität widergespiegelt. Sie ist deshalb gut lesbar und für den Bildschirm geeignet. Für unsere Zielgruppe die ideale Font in Kombination mit Bright, um Positivität und Wohlbefinden auszustrahlen.

Farbgebung

“Begleitet von den richtigen Farben, fühlt man sich wohler und lebt gesünder, ist wacher und aufmerksamer, denkt und lernt konzentrierter und kommt schneller zur Ruhe.”

- Prof. Dr. Axel Buether
Farbexperte und Professor für Didaktik der visuellen
Kommunikation an der Bergischen Universität Wuppertal

Akzent Farben

Bei den Akzentfarben der Anwendung haben wir uns für ein warmes lila sowie rosa entschieden. Lila ist eine sehr vielschichtige Farbe die oft mit Mystik und Emotionalität in Verbindung gebracht wird. Sie ist zudem eine neutralere Farbe die nicht eindeutig mit Positiv oder Negativ assoziiert wird. Rosa ist hier gut in Kombination einsetzbar, da diese Farbe auf der Skala sehr nahesteht und wir die Farbpalette unserer Anwendung geringhalten wollen. Obwohl Rosa als eine feminine Farbe assoziiert wird, wirkt die Farbe in diesem Kontext sehr beruhigend und strahlt ein Wohlbefinden aus.

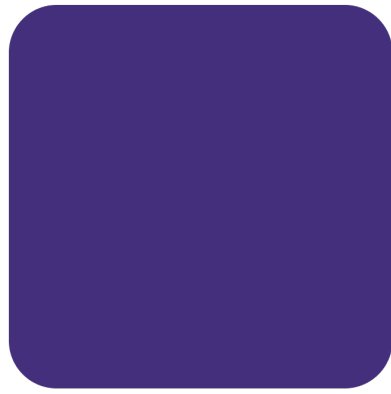
Durch die Befragung männlicher Personen und der Psychologin wurde uns bestätigt, dass es keine Gender Farben gibt. Eine männlich psychisch kranke Person lässt sich nicht von der Farbgebung, wie in unserem Fall der Farbe Rosa, davon abschrecken die Anwendung zu nutzen.

Stimmungsfarben

Stimmungen farblich zu kodieren ist ein schwieriges Thema, da sich hier die Ansichten vieler Nutzer unterscheiden. Entschieden haben wir uns für die fünf Stimmungsabstufungen “Stark Positiv”, “Schwach Positiv”, “Neutral”, “Schwach Negativ” und “Stark Negativ”. Um den Farbverlauf möglichst klein zu halten haben wir uns zudem für einen Übergang von grün zu lila/maroon entschieden, wobei die positiven Emotionen heller mit mehr Sättigung dargestellt sind als die Negativen.

Gradients

Die Farben die wir in unseren Farbgradients nutzen orientieren sich zwar an dieser Farbpalette, spiegeln hingegen durch unterschiedliches Zusammenspiel und Varianten das emotionale drunter und drüber wider. Diese Gradients sind im Aufklärungsbereich zu finden, sowie den Profilbildern der Nutzer um diese zu individualisieren.



#432F7C



#D65691



#FFFFFF



#252D48



#9CA1B9



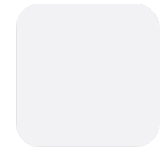
#D36366



#432F7C (20%)



#D65691 (20%)



#F3F2F5

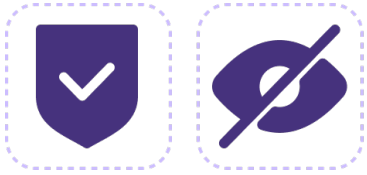


Icons

Die Icons von Strive sind flächig und minimalistisch gehalten um auch in kleiner Ansicht die Bedeutung schnell lesen zu können.

Diese Icons sind in unterschiedlichen Größen aufgeführt, die sich je nach Nutzen wie z.B. Stories oder Erfahrungsbericht unterscheiden. Wichtige Icons wie Trigger-Warnungen haben hier eine höhere Anordnung.

48x48



24x24



16x16



UI Elemente

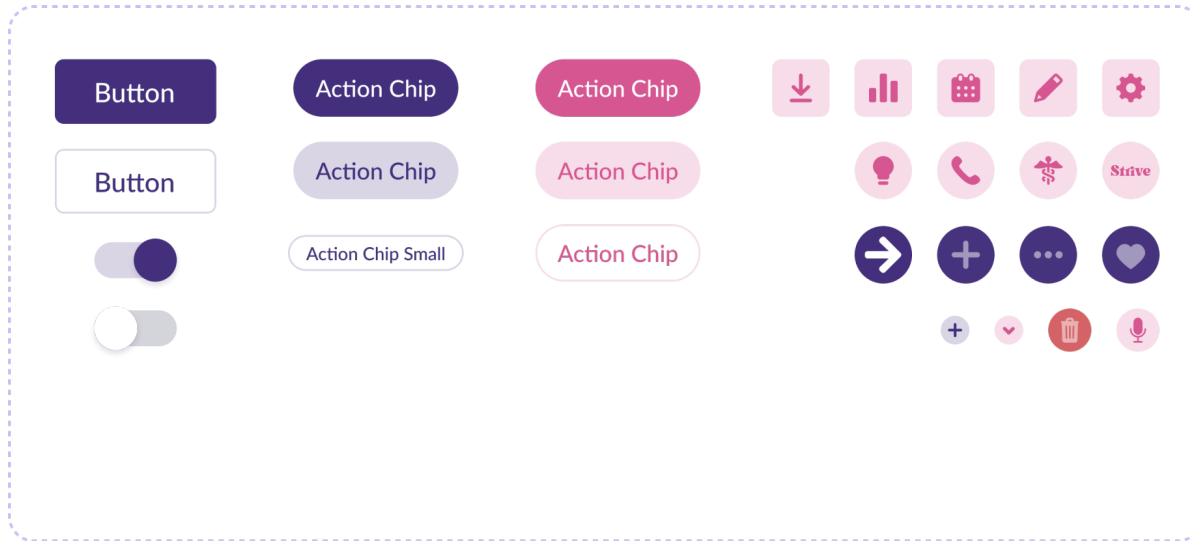
Die UI-Elemente der Anwendung orientieren sich am Material Design und sind eher flach gehalten um die verspielten Oberflächen im Rest der Anwendung entgegen zu kommen und das Design dennoch ernst zu halten.

Tags spielen in unserer Anwendung eine wichtige Rolle. Diese Tags sind in zwei Abwandlungen zu finden. Zum einen in der rosa-Variation die mit der Personalisierung des Nutzers zusammenhängt. In anderer Form in der Haupt-Akzentfarbe der Anwendung welche den Rest der Inhalte widerspiegelt. Diese Farb-Logik zieht sich zudem durch die restlichen UI-Elemente.

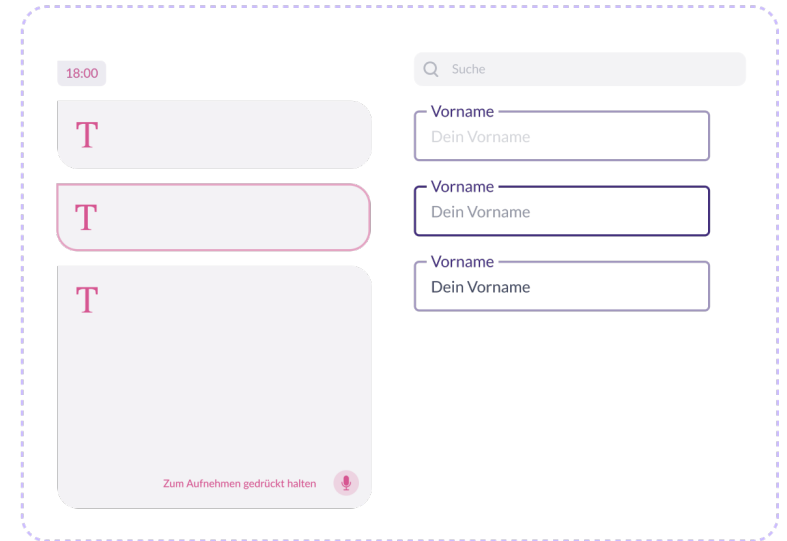
Flächen die den Dialog aufzeigen haben abstrakt die Form einer Speech-Bubble und finden sich bei Text-Input sowie Tipps der Anwendung wieder.

Components

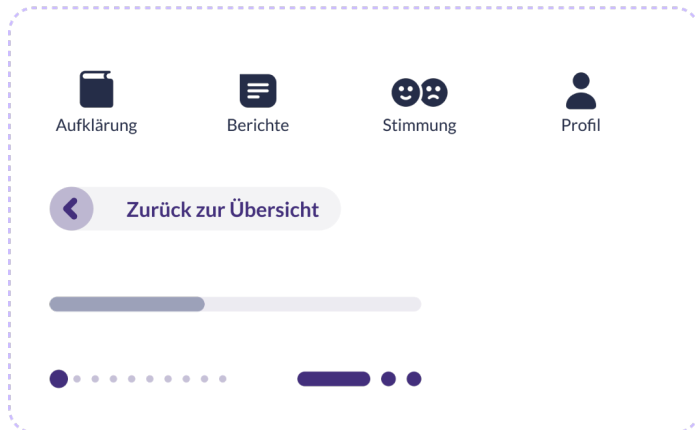
BUTTONS & TAGS



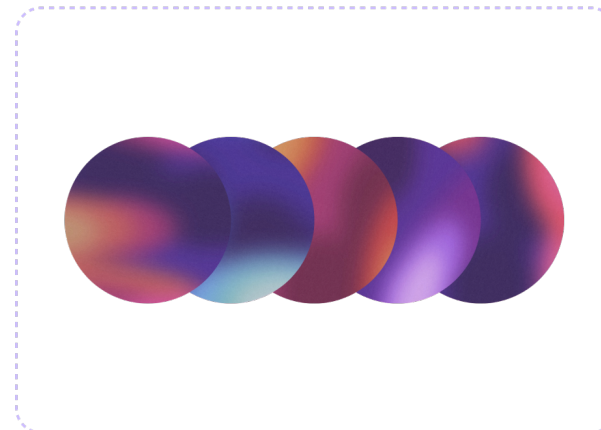
TEXT INPUT



NAVIGATION



PROFILE PICTURES



MOOD COLORS



08 Umsetzung

Key Screens

Mockups

Fazit

Key Screens

Onboarding und Personalisierung

Im Onboarding wird der Nutzer begrüßt und über alle wichtigen Informationen vor Nutzung der Anwendung aufgeklärt. Dazu gehört die Info der Datenschutzerklärung sowie eine Warnung vor Selbstdiagnose und Rat einen Arzt/Therapeuten heranzuziehen. Daraufhin wird der Nutzer gebeten ein Konto einzurichten um die persönlichen Daten abzuspeichern. Das Onboarding ist möglichst knapp gehalten um den Nutzer nicht zu überfordern und einen schnellen Einstieg in die Anwendung zu ermöglichen.

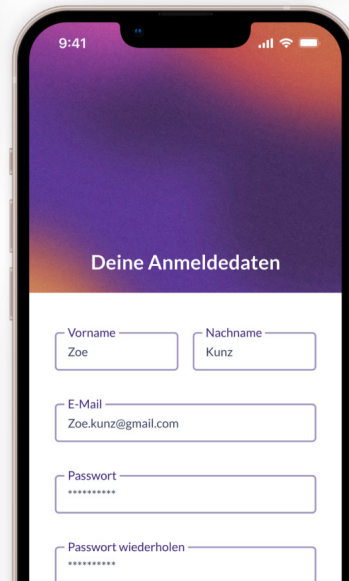
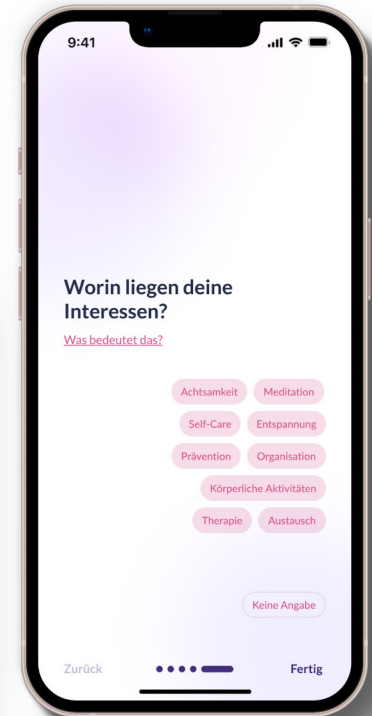
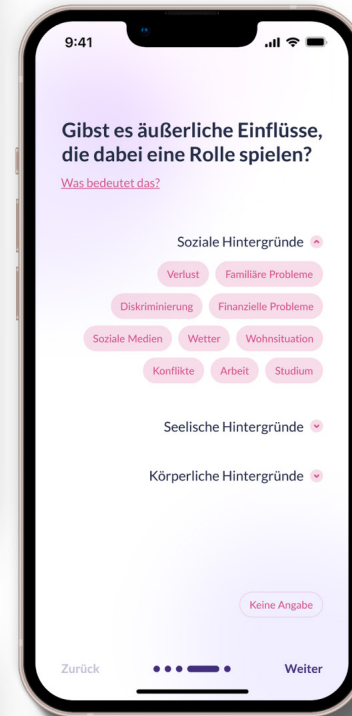
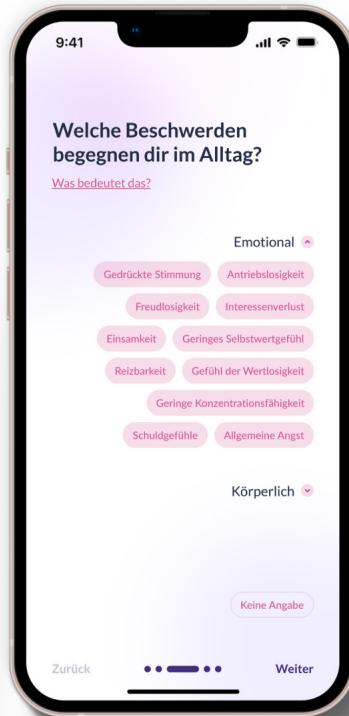
Daraufhin folgt die Personalisierung die darauf abzielt, dem Nutzer passende Inhalte im Aufklärungs-Bereich anzubieten, sowie eine Einschätzung der Probleme des Nutzers zu bekommen.

Zu den Fragen gehören hier:

- mögliche Diagnosen
- Therapieerfahrung
- Beschwerden
- Einflüsse
- Interessen

Es ist wichtig, dass zu jeder Frage, bei der Unklarheiten entstehen können, eine Informationsquelle zur Verfügung steht, in der die entsprechenden Begriffe erklärt werden. Die Personalisierung soll eine Kommunikation mit dem Nutzer herstellen, sodass sich dieser wohl, sicher und verstanden fühlt.

Ein wichtiger Bestandteil ist auch, dass wir genügend Auswahlmöglichkeiten anbieten aber nicht zu viele, sodass sich der Nutzer überfordert fühlen könnte. Außerdem muss der Fortschrittsprozess der Fragen, und wie viele noch anstehen, ersichtlich sein. Zu guter Letzt hat der Nutzer noch die Möglichkeit eine Erinnerung der täglichen Stimmungsabfrage einzurichten.



Buddy

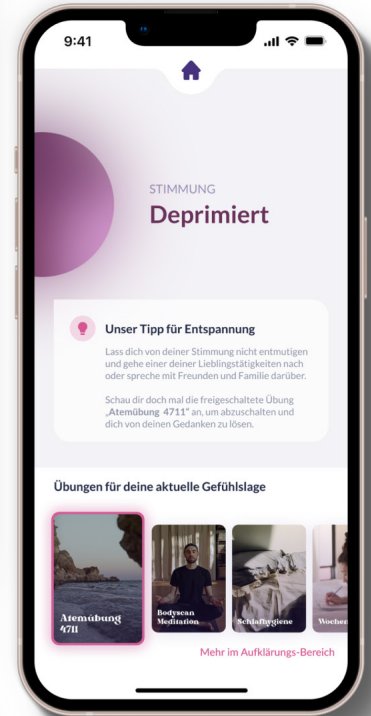
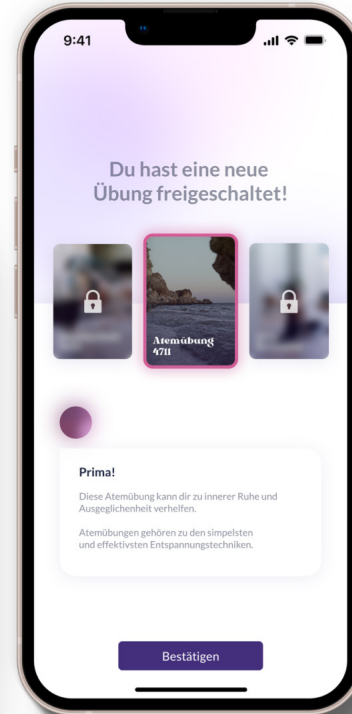
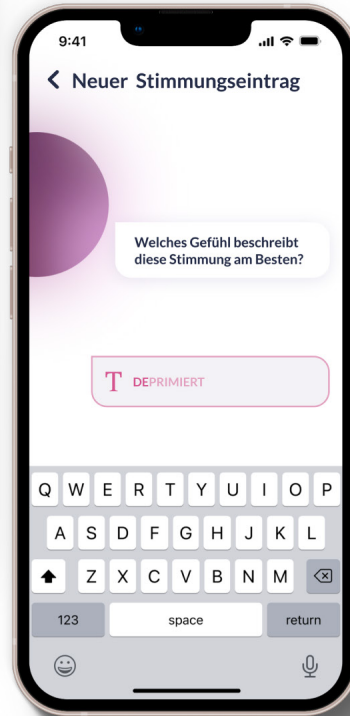
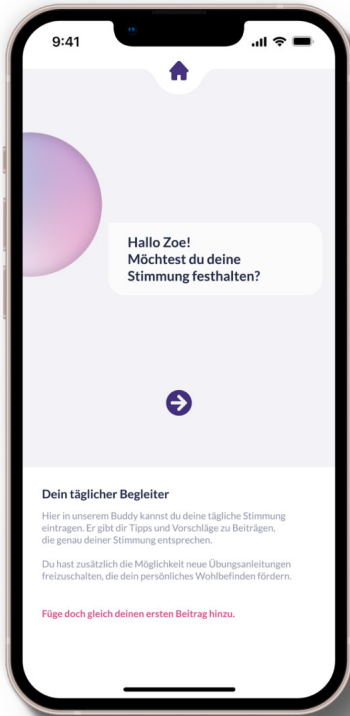
Beginnt der Nutzer in der Anwendung wird er von einem sogenannten "Buddy" aufgefangen. Hier wird der Nutzer nochmals über einige Funktionen aufgeklärt und kann gleich mit dem ersten Stimmungseintrag beginnen. Dieser ähnelt dem Onboarding, jedoch hat der Nutzer die Möglichkeit eine Gefühlslage wie z.B. "stark negativ" anzugeben und ein genaues Gefühl wie z.B. "deprimiert".

Nach den Angaben zu Beschwerden und Einflüssen können die Nutzer zudem noch eine Art Tagebucheintrag hinterlassen in Form von einer Text- oder Sprachnachricht. Für die Anwendung ist es zusätzlich relevant den Nutzer nach einer Wunsch-Stimmung zu fragen um die Tipps und Übungen individueller an die Bedürfnisse anzupassen. Ist die Befragung abgeschlossen werden die gesammelten Informationen verarbeitet und dem Nutzer Hilfe angeboten. Hierfür können die Nutzer sich für eine von drei Übungen entscheiden und diese freischalten. Dies dient als eine Art Belohnungssystem sowie Motivation die Anwendung weiter zu nutzen und die Stimmung zu dokumentieren.

Hat der Nutzer sich durch das Gedrückt halten für eine Übung entschieden wird er aufgeklärt warum diese für die momentane Stimmungslage relevant ist und hilfreich sein könnte. Diese Übungsanleitung kann daraufhin direkt im Videoformat konsumiert werden oder weitere bereits freigeschaltete Übungen.

Der Farb-Ball, der die Stimmung des Nutzers widerspiegelt bietet zudem positiv formulierte Texte als Motivation an den Nutzer, hat Tipps parat und leitet weiter an den passenden Content im Aufklärungs-Bereich. Das Eintragen der Stimmung stellt nicht den Hauptfokus der Anwendung dar. Es ist ein zusätzliches Gadget, welches wir anbieten um täglich passenden Content zu erstellen und die Vorschläge an die Nutzer zu verbessern.

Es soll ein Ort für die Nutzer sein, an dem akute Hilfe angeboten wird und positive Bestärkung stattfindet.



Aufklärung

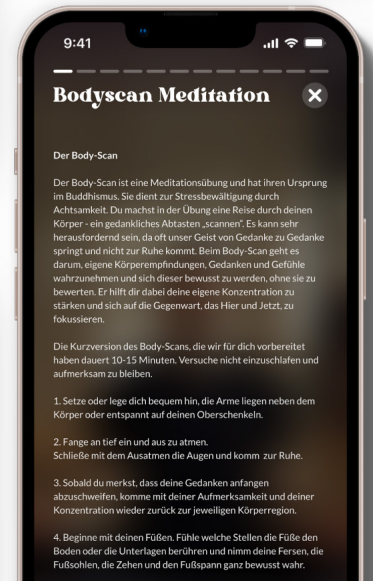
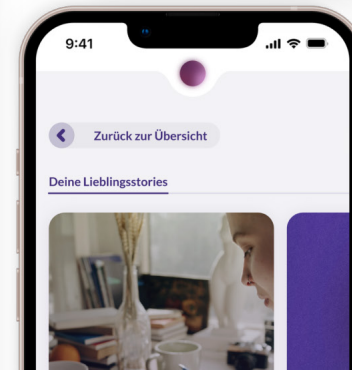
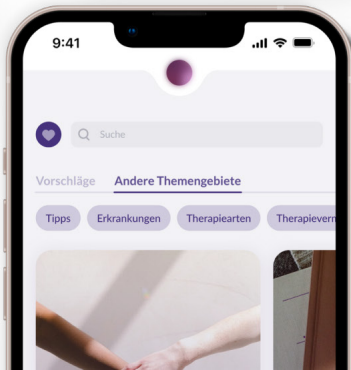
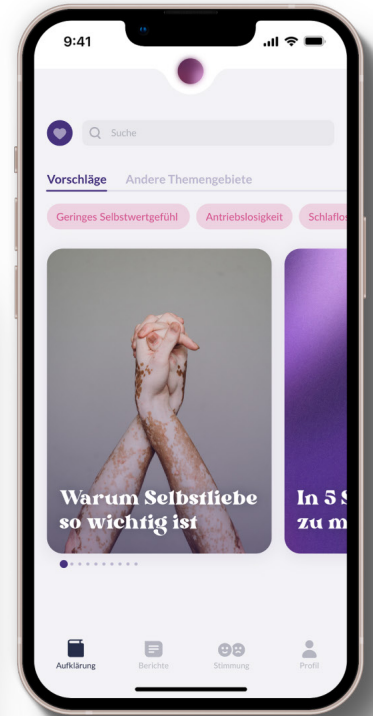
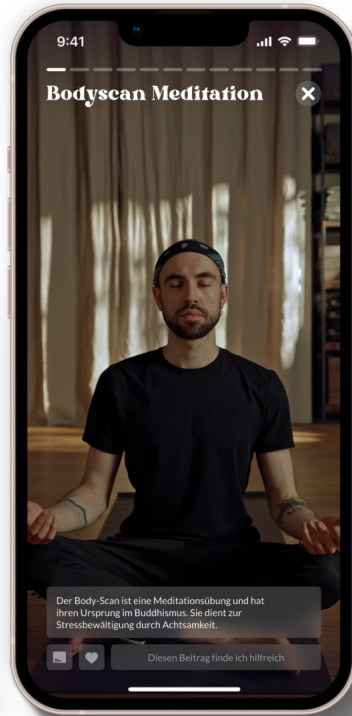
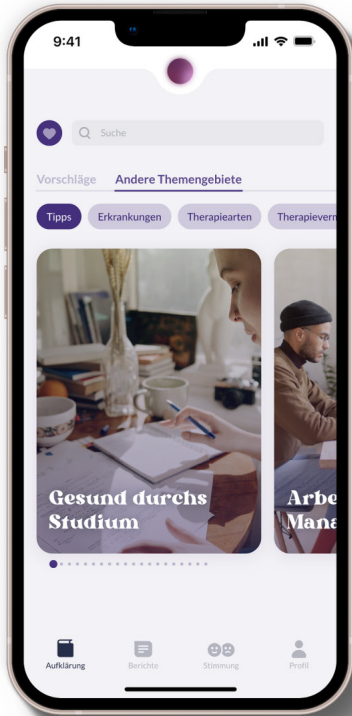
Im Aufklärungs-Bereich findet der Nutzer erstmals Content individuell zugeschnitten auf die eben durchgeführte Personalisierung. Diese sind durch die gleich eingefärbten Tags markiert. Es gibt zudem einen weiteren Bereich, durch anders farbige Tags markiert, in dem die Nutzer die restlichen Themengebiete der Anwendung finden und frei erkunden können.

Diese Themengebiete sind in folgende Kategorien aufgeteilt:

- Tipps (Self-Care)
- Erkrankungen
- Therapiearten
- Therapievermittlung
- Empfehlungen

Die Inhalte werden in Form von Videobasierten Stories dargestellt, welche leicht für die Nutzer konsumierbar sind, auch in kritischen Gefühlslagen. Die Untertitel dieser Videos lassen sich zu jeder Zeit auch in Textform anzeigen, wobei das Video pausiert wird. Es gibt jedoch auch text-basierte Stories welche knapp gebündelte Informationen und Tipps enthalten.

Alle Beiträge können gespeichert werden, und in einem Favoriten-Bereich der Anwendung aufgerufen werden. Außerdem lässt sich ein Button mit der Beschriftung "Diesen Beitrag finde ich hilfreich" aktivieren um die Vorschläge an den Nutzer mit der Zeit zu verbessern. Ein Indikator zeigt in jedem Bereich wie viele Inhalte in den jeweiligen Kategorien vorhanden sind.



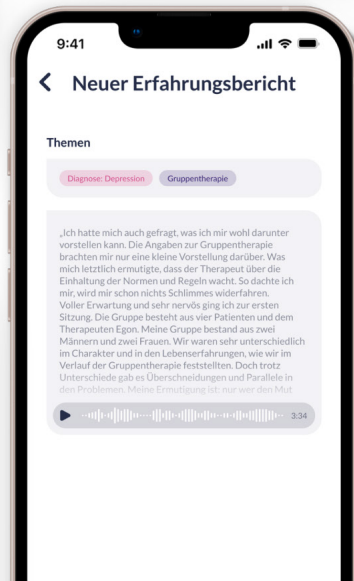
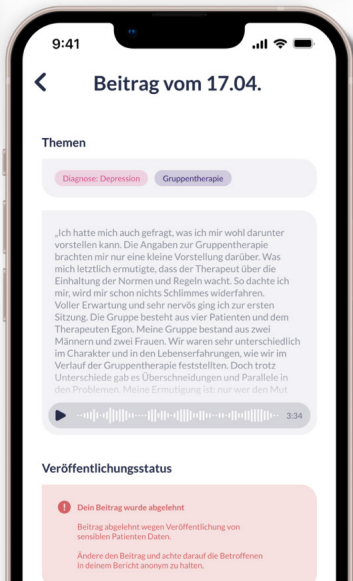
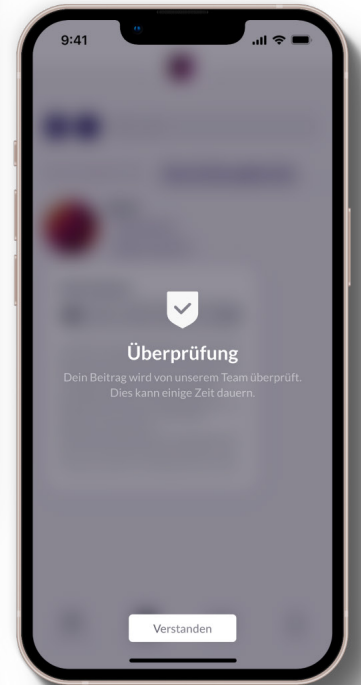
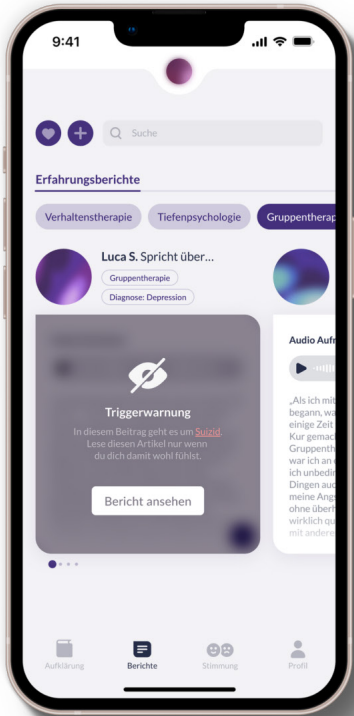
Erfahrungsberichte

Hier finden die Nutzer Erfahrungsberichte von anderen Betroffenen mit psychischen Problemen. Diese sind mit der Diagnose des Nutzers markiert, sowie mit der Therapieart über die gesprochen wird.

Durch die Nutzertest haben wir herausgefunden, dass ein Austausch mit Gleichgesinnten gewünscht wird und es oftmals sehr hilft, von anderen zu hören z.B. wie sie mit entsprechender Situation umgehen, wie ihr Therapieverlauf war und welche Tipps sie zur Hand haben. Während der Prozess hat sich herausgestellt, dass hier besonders auf die Sicherheit geachtet werden muss und mögliche Trigger-Warnungen, die den Nutzer betreffen könnten, sichtbar markiert sind.

Jeder Nutzer hat die Möglichkeit einen Beitrag zu erstellen und zu veröffentlichen. Bevor der Beitrag veröffentlicht wird, muss dieser jedoch vom Team der Anwendung überprüft werden um schädliche Inhalte zu vermeiden. Zusätzlich gibt es die Down- und Upvote Funktion, ähnlich der App "Jodel". Hier können die Nutzer jeden Beitrag bewerten ob dieser gut oder schlecht war. Bei einer bestimmten Anzahl an Downvotes wird der Beitrag vom Team der Anwendung gelöscht. Es findet sich zusätzlich ein Bereich für die eigenen Berichte sowie favorisierte Berichte zum erneuten nachlesen.

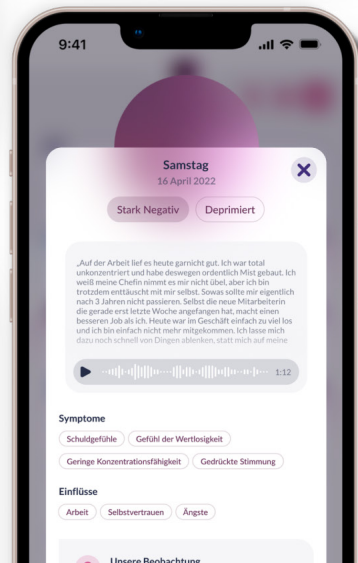
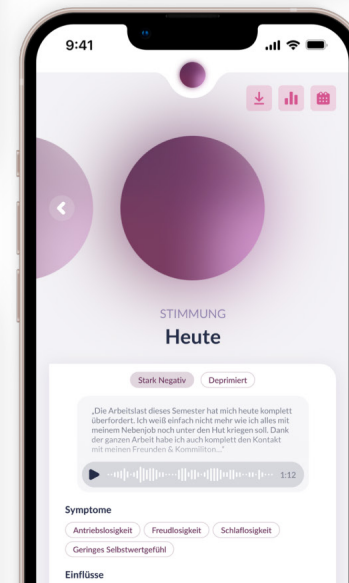
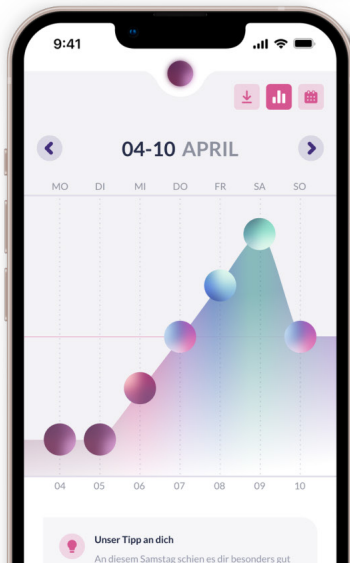
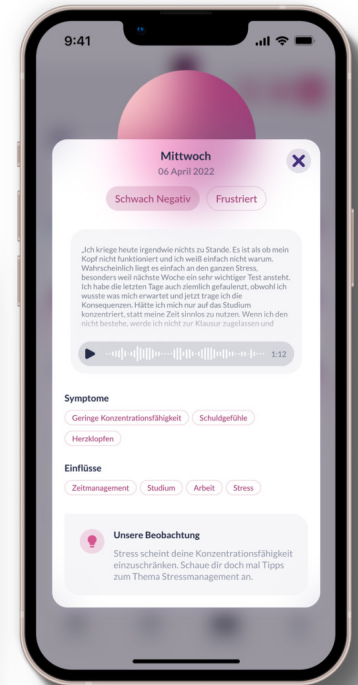
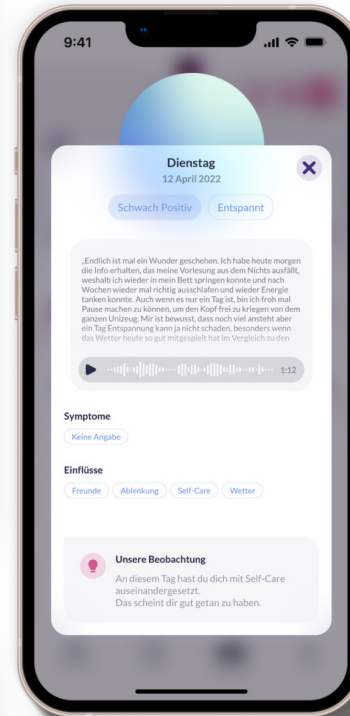
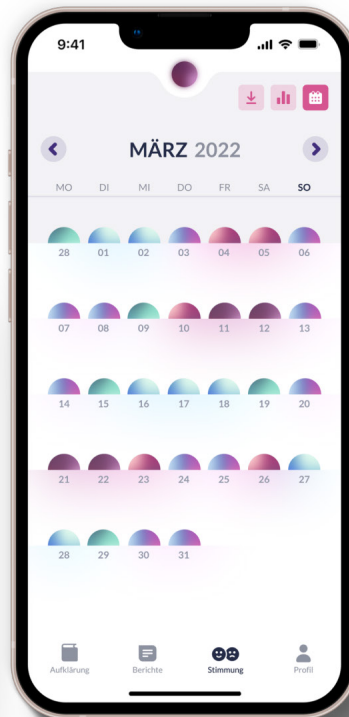
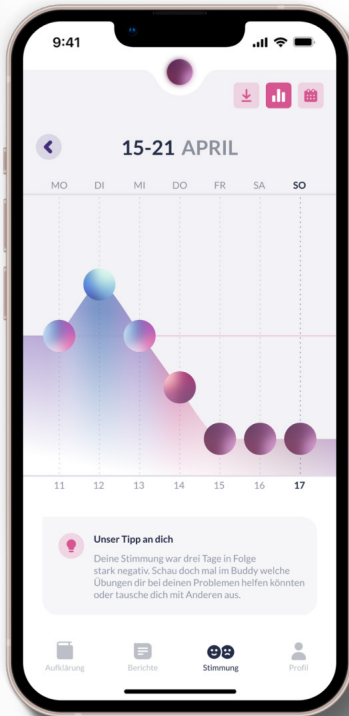
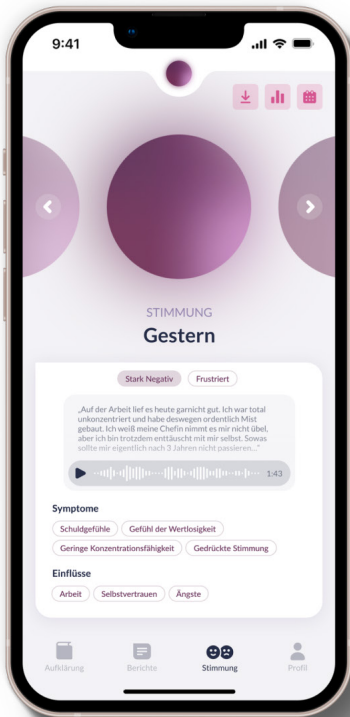
Für die Art des Mediums, der Erfahrungsberichte, haben wir uns auf die Form der Sprachnachrichten fokussiert. Der Text kann zusätzlich eingeblendet werden, wenn der Nutzer im Moment nicht die Möglichkeit besitzt die Voice-Nachricht abzuhören. Die Namen der Nutzer sowie Profilbilder sind anonym gehalten um die Sicherheit der Betroffenen zu garantieren.



Stimmungsübersicht

Im Stimmungsbereich finden Nutzer alle bisher dokumentierten Stimmungseinträge mit Detail-Ansichten. Diese sind in einer Tagesansicht, Wochenansicht und Monatsansicht zu sehen. Durch die Farbkodierung wird den Nutzern auf den ersten Blick klar an welchen Tagen eine Gute und wann eine schlechte Stimmung geherrscht hat und können dadurch Zusammenhänge erkennen. Sie bekommen zudem Insights über Stimmungsverläufe, welche die Anwendung festgestellt hat, sowie Empfehlungen sich an eine Seelsorge zu wenden sollte die Stimmung eine längere Zeit negativ sein.

Dieser Bereich dient zur Selbstreflexion, in der die Nutzer ihre Beschwerden und deren Auslöser erkennen und dadurch potentiell an der eigenen Gefühlslage arbeiten können. Diese gesammelten Informationen können vom Nutzer exportiert werden um später auch mit einem Therapeuten darüber reflektieren zu können.

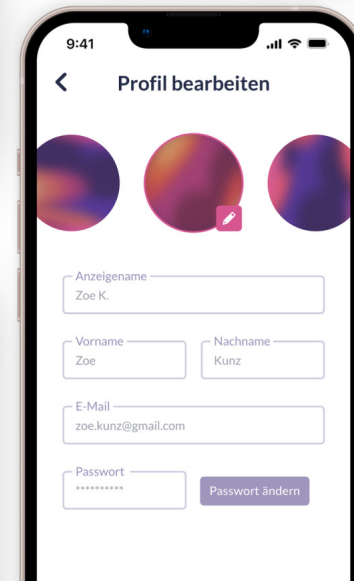
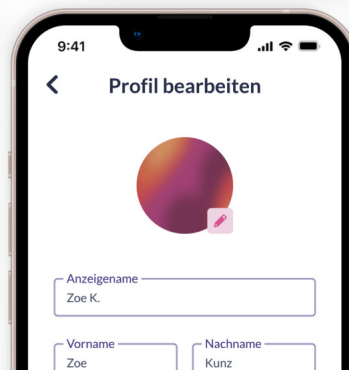
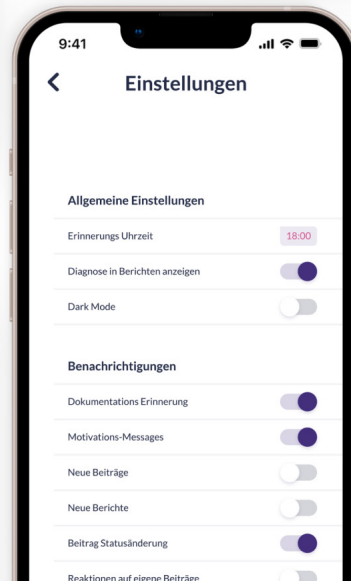
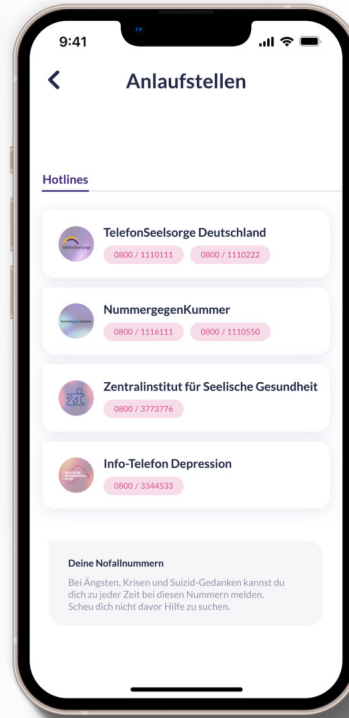
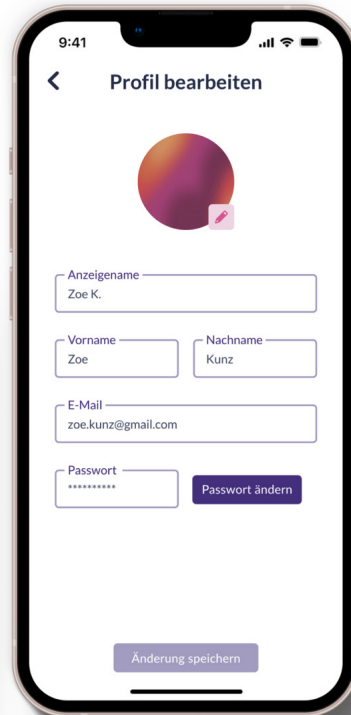
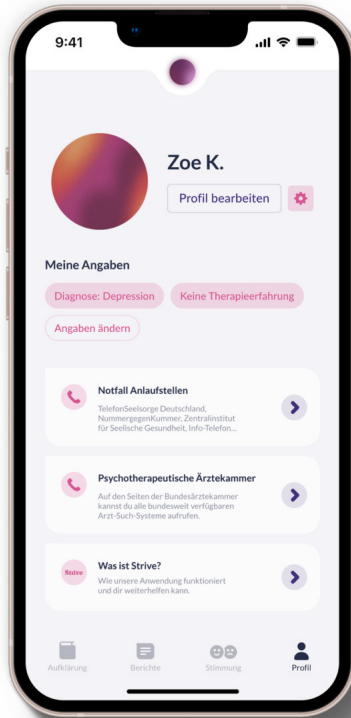


Profil

Im Profil sind die allgemeinen Daten des Nutzers, die Personalisierungs-Angaben sowie telefonische Anlaufstellen hinterlegt.

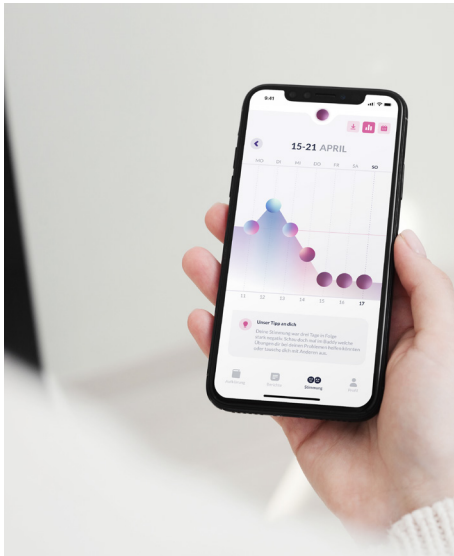
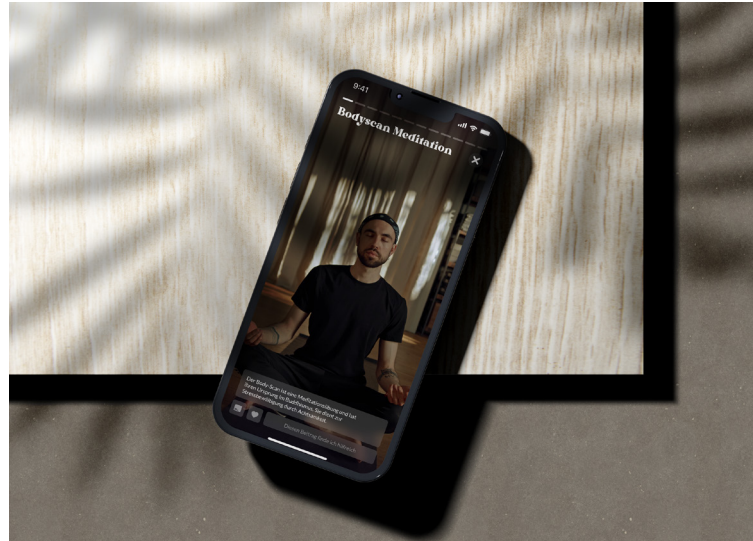
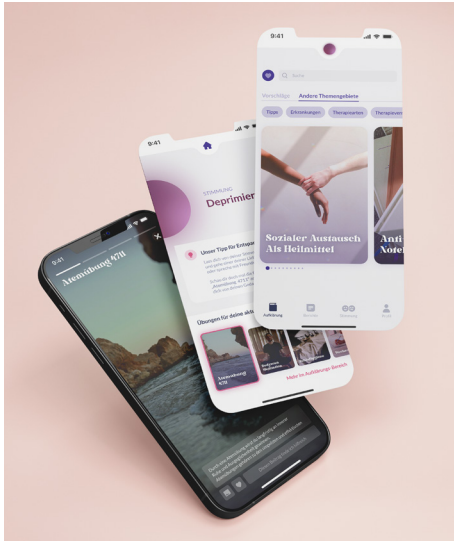
Eine offizielle Suche nach Therapeuten kann über die Ärztekammer erfolgen. Hierfür wird der Link in der Anwendung bereitgestellt. Jeder Nutzer hat die Möglichkeit ein anonymes Profilbild, in Form eines Farbverlaufes, zu wählen sowie einen Anzeigenamen. Die angegebenen Personalisierungspunkte wie Diagnose und Erfahrung können im Profil jederzeit geändert werden. Des Weiteren sind Anlaufstellen wie die Telefonseelsorge hinterlegt, an die man sich bei einem akuten Problem oder Suizidgedanken wenden kann um Soforthilfe zu erhalten.

In den Einstellungen der Anwendung können Anzeigeooptionen geändert werden, so wie ein Wechsel in den Dark-Mode. Nutzer können hier außerdem Benachrichtigungen personalisieren, um up-to-date zu bleiben.



Mockups





App Anwendung

Broschüre & Sticker

Werbeplakat

Fazit

Strive wird auf jeden Fall eine wichtige Rolle für viele aber besonders junge Menschen spielen und dazu bewegen sich mehr über ihre mentale Gesundheit zu sorgen.

Schlussfolgernd kann von uns gesagt werden, dass die Thematik ein ernstzunehmendes Problem in unserer Gesellschaft darstellt und ihr nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt wird, besonders weil es die zukünftigen Generationen betrifft. Uns war es deshalb sehr wichtig eine Stütze für junge Menschen anzubieten. Mit der Hilfe von Therapeuten und vielen verschiedenen Studierenden, die dazu bereit waren offen über ihre psychischen Probleme mit uns zu reden, konnten wir eine Bandbreite von Entwürfen erarbeiten und schließlich ein zugeschnittenes Konzept kreieren.

Durch die vielen neuen Erkenntnisse die wir im Verlauf unseres Projektes sammeln konnten, hatten wir die Möglichkeit einen Einblick zu erhalten. Es hat uns dabei geholfen ein besseres Verständnis gegenüber Betroffenen zu bekommen und die Thematik aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Abschließend sind wir sehr froh uns damit befasst zu haben und sind daher mit dem geleisteten Ergebnis das wir am Ende erbracht haben sehr zufrieden. Wir erhoffen uns in den nächsten Schritten das unsere Anwendung bei Therapeuten als Hilfestellung für ihre Patienten angeboten wird, besonders bei denen die noch keine Kenntnisse darüber besitzen oder sich zurzeit auf der Warteliste befinden.

Wir sind auf jeden Fall gespannt, wie der Blick auf die mentale Gesundheit in Zukunft aussehen wird und welche Hilfe, als auch Auswirkung unser Projekt haben wird.



Strive

08 Anhang

Quellen

Impressum

Danksagung

Selbstständigkeitserklärung

Quellen

Web

17.03.2022 **Psychotherapie**
<https://www.psychotherapiesuche.de/pid/therapie>

18.03.2022 **Psychische Krankheiten**
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>
<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/angst-und-angststoerungen-737451-mehrseiter-3-angst-ursachen-angststoerungen.html>
<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/angststoerung/hintergrund#>
<https://www.aok.de/bw-gesundnah/psyche-und-seele/panikattacke-soforthilfe-was-tun>
<https://www.malteser.de/aware/hilfreich/was-tun-bei-panikattacken.html>
<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psychische-erkrankungen/psychisch-krank-studierende-1056490>
<https://www.spiegel.de/psychologie/psychotherapie-warum-immer-mehr-junge-leute-eine-therapie-machen-a-1c22e218-9fa7-4f2d-add8-d10e8831ab7c>
<https://www.unicum.de/de/studentenleben/zustoff/depression-im-studium-wenn-nichts-mehr-geht>

04.04.2022 **Koalitionsvertrag**
<https://www.bptk.de/neue-bundesregierung-bessere-versorgung-psychisch-krank-er-menschen/>

<https://ptk-hessen.de/allgemein/wichtige-themen-der-psychotherapie-im-koalitionsvertrag/>
https://www.dgvt-bv.de/news-details/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=3476&cHash=e3ca5e-245d00a2315b80783dc436bf72

Weg zum Psychotherapeuten

<https://www.studycheck.de/berufe/psychotherapeut>
<https://www.kvbawue.de/praxis/niederlassung/ausgeschriebene-praxissitze/>

05.05.2022

Kassensitze

<https://www.psychologie-heute.de/gesundheits/artikel-detailansicht/39530-das-lange-warten.html>
https://praxistipps.focus.de/kassensitz-fuer-psychotherapeuten-das-steckt-dahinter_111315

Statistik Baden-Württemberg

<https://www.kvbawue.de/presse/publikationen/versorgungsbericht/>

12.05.2022

Algorithmus

<https://blog.hubspot.de/marketing/instagram-algorithmus>
<https://markenstuermer.marketing/blog/wie-funktioniert-der-facebook-algorithmus/>
<https://onlinemarketing.de/technologie/datenschutz-ranking-apps-instagram-teilt-am-meisten>
<https://webcare.plus/algorithmen-social-media/>

Informationsaufnahme

<https://www.videoboost.de/blog/videomarketing-visuelle-darstellungen-vorteile/#gref>
<https://www.studysmarter.de/schule/psychologie/grundlagendisziplinen-der-psychologie/informationsaufnahme/>
<https://frese-wolff.de/content-formate-im-vergleich/>
<https://editorial-blog.de/digitale-darstellungsformen-fuer-storytelling-im-internet-zielgerichtet-einsetzen/>

ICD-10-GM Version 2017, Kapitel V

Psychische und Verhaltensstörungen (F00-F99)

<https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2017/chapter-v.htm>

Triage im medizinischen Bereich

<https://www.netdokter.de/diagnostik/triage/>
https://www.frnd.de/infos/depression/?gclid=EAlaIqobChMIwl-8hNnZ9wIVCA sGAB18PA2pEAAYAiAAEgISA_D_BwE
<https://www.ukbonn.de/psychiatrie-und-psychotherapie/klinik/notfallpsychiatrie/>
https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li_wann_ist_eine_psychotherapie_notwendig.html

Datenschutz Gesundheitsdaten

<https://www.datenschutz.org/gesundheitswesen/#wann-duerfen-gesundheitsdaten-gespeichert-werden>
<https://www.ihk.de/stuttgart/fuer-unternehmen/recht-und-steuern/it-recht/app-datenschutz-4504606>

Belohnungssystem

<https://medium.com/googleplaydev/the-right-app-rewards-to-boost-motivation-c1ec86390450>

Emotionsspektrum

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/>

<https://www.hilferuf.de/thema/erfahrungen-psychotherapie.174937/>

<https://www.urbia.de/forum/10-gesundheit-medizin/4995730-verhaltenstherapie-erfahrungen>

23.05.2022 Erfahrungsberichte

<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/interviews/psychotherapie-lohnt-sich/>
<https://community.elitepartner.de/forum/frage/therapie-hat-mir-geschadet.48861/>
<https://psychologie.gofeminin.de/forum/erfahrung-mit-verhaltenstherapie-fd679217>
<https://www.praxis-seelische-gesundheit.de/erfahrungsberichte-gruppentherapie-dr-ernst.html>
<https://www.psychotherapie-hamburg-altona.de/gruppentherapie-in-hamburg-altona-ottensen/selbsterfahrungs-gruppe-patientinnen-erzaehlen>
<https://www.depression-diskussion.de/tiefenpsychologie-erfahrungen-t24217.html>

Bilder

Umfrage

<https://www.survio.com/de/>

Arten von psychischen Krankheiten

<https://www.pexels.com/de-de/>

Die Psychotherapie

<https://www.pexels.com/de-de/>

Statistik

Barmer Arztreport von 2018

<https://www.barmer.de/presse/infotehke/studien-und-reporte/arztreporte/arztreport2018-1056488>

Statistik

Ambulante Medizinische Versorgungsbericht 2020, S. 43 u. 44

<https://www.kvbawue.de/presse/publikationen/versorgungsbericht/>

Personas

<https://exactitudes.com>

Nutzungskontext

<https://www.pexels.com/photo/smiling-black-woman-using-smartphone-on-street-6280563/>

Algorithmus

<https://dribbble.com/>

Emotionspektrum

<https://metafox.eu/de/emotionale-intelligenz/>

Stilrichtungen

<https://dribbble.com/>

Moodboard

<https://dribbble.com/shots/14448776-Lovely-Gradients-Exploration-Universo>

<https://dribbble.com/shots/17719651-Gradient-Artwork>

<https://dribbble.com/shots/17243902-Chroma-Grainy-Gradient-Textures>

https://www.instagram.com/zeitzeug_festival/

(<https://www.instagram.com/p/CdjMkkkMsx7/>)

<https://dribbble.com/shots/15131978-DSM-Hero-Header-v3>

<https://dribbble.com/shots/16921546-Nellie-Display>

<https://dribbble.com/shots/16484298-Story-Venture-Website-concept>

<https://dribbble.com/shots/15943247-Chroma-Grainy-Gradient-Textures>

Mock-ups

<https://elements.envato.com/de/>

<https://www.ls.graphics/free/free-stickers-packaging-psd-mockup>

https://freedesignresources.net/iphone-13-pro-max-mockup/#google_vignette

Bilder und Videos in der Anwendung

<https://www.pexels.com/de-de/>

Font

Bright - Modern Retro Typeface, Dharmas Studio

<https://creativemarket.com/dharmas/5888176-Bright-Modern-Retro-Typeface>

Impressum

BA Interaktionsgestaltung

Hochschule für Gestaltung
Schwäbisch Gmünd
Sommersemester 2022

Studenten

Lucie Wittmer
wittmerlucie@gmail.com

Thang Nguyen
thang-nguyen@outlook.de

Vanessa Weber
weber.vanessa.97.VW@gmail.com

Betreuung

Prof. Hans Krämer
Prof. David Oswald

Schrift

Lato

Druck

Gmünder Copy Center
Sebaldstraße 7
73525 Schwäbisch Gmünd

Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck nur mit
Genehmigung von Lucie Wittmer, Thang Nguyen und
Vanessa Weber.

Danksagung

Danke

Wir möchten uns als aller erstes ganz herzlich bei unseren Interviewpartnern für ihre Offenheit über die persönlichen psychischen Beschwerden bedanken. Ohne sie wäre es nicht möglich gewesen, das Projekt umzusetzen. Außerdem bei der Psychologin vom Studierendenwerk Stuttgart für den fachlichen Input. Für die Betreuung bedanken wir uns bei Prof. Hans Krämer und Prof. David Oswald.

Weiteren Dank an alle Professoren und Dozenten, die uns sieben Semester begleitet haben.

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit versichern wir, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet haben. Alle Ausführungen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet.

Schwäbisch Gmünd, den 30.06.2022



Lucie Wittmer



Thang Nguyen



Vanessa Weber

