

### Haupt-Therapieziel

Im Haupt-Therapieziel können Patient:innen gemeinsam mit ihrem:ihrer Psychotherapeut:in die Frage beantworten: „Was möchte ich während meiner Therapie erreichen?“ (Abbildung 1). Zusätzlich können Patient:innen hier passende Fotos, Links oder Adressen einstellen. Damit haben Patient:innen während der gesamten Therapie stets ihre Haupt-Therapieziele vor Augen und werden dadurch motiviert gezielt daran zu arbeiten.

### Therapie-Zwischenziele & Aufgaben

Über die Therapie-Zwischenziele und Aufgaben können gemeinsam Therapieschritte festgelegt und mit kleinen Hausaufgaben hinterlegt werden. Mögliche Aufgaben könnten zum Beispiel kleine Expositionsübungen oder Entspannungsübungen sein. Therapie-Zwischenziele können auch genutzt werden, um die Therapie transparent und für Patient:innen sichtbar zu strukturieren. So können Patient:innen ihren Behandlungsweg und auch Erfolge im therapeutischen Prozess leichter im Blick behalten und erkennen.

### Logbuch

Im Logbuch können Patient:innen freie Einträge erstellen. So kann das Logbuch flexibel für die Therapie eingesetzt werden. Zum Beispiel als Tagebuch, für zusätzliche Stimmungs-Checks oder als Dokumentationsort für eingestellte Aufgaben. Bei eigenen Logbucheinträgen können Patient:innen eigene Bilder hochladen, Fotos direkt mit der Kamera aufnehmen, Internet-Links einfügen oder eine Adresse einstellen.

### Notfallkoffer

Im Notfallkoffer können sowohl Skills als auch Notfallkontakte eingestellt werden. Skills sind Verhaltensweisen, die Patient:innen einsetzen können, wenn sie in Anspannung geraten. Welche Skills Patient:innen helfen können, erarbeiten sie in ihrer Therapie.

### Fragebögen

Psychotherapeut:innen können ihren Patient:innen Fragebögen einstellen, die diese in der App ausfüllen können. Das können zum Beispiel Fragebögen für die Diagnostik sein.

### Kalender

Therapeut:innen können für ihre Patient:innen Termine einstellen, die diesen in der App angezeigt werden. Patient:innen können in der App auch an Termine erinnert werden.

### Stimmungs-Check

Patient:innen können in der App einen Stimmungs-Check ausfüllen (Abbildung 4). Der Stimmungs-Check kann individuell von den Therapeut:innen erstellt werden. Das können zum Beispiel Fragen zu ihrer Schlafqualität, ihrer Anspannung oder ihrer momentanen Stimmung sein. Außerdem können sie in einem Freitextfeld ihren Tag reflektieren oder wichtige Ereignisse festhalten.

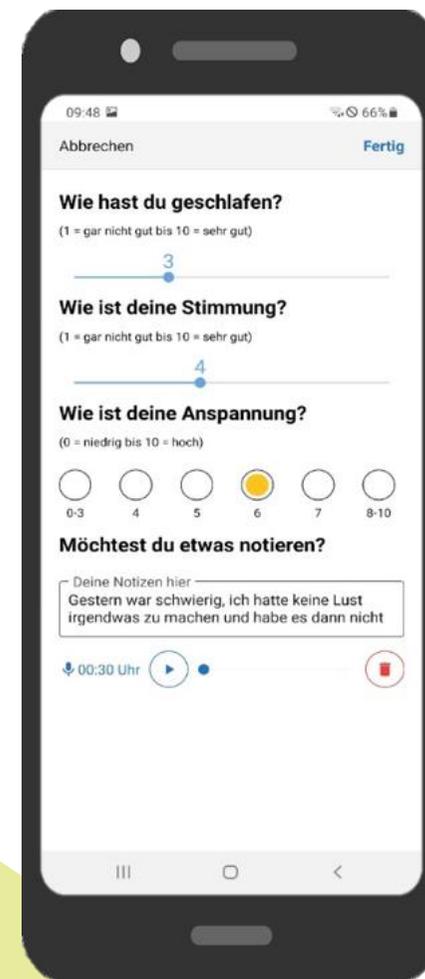


Abb. 4. Ansicht eines Stimmungs-Checks



## Was ist „Steps“?

Steps ist eine therapiebegleitende, transdiagnostische App. Das bedeutet: Die App wird zusätzlich zu der regulären Psychotherapie eingesetzt. Dadurch kann Steps eine zusätzliche digitale Brücke zwischen Therapeut:in und Patient:in sein und die therapeutische Arbeit unterstützen. Steps kann für alle psychischen Erkrankungen und Probleme genutzt und individuell für Patient:innen eingesetzt werden. Die behandelnden Psychotherapeut:innen können über eine Web-Version des Programms alle Inhalte, die Patient:innen in die App eingeben, sehen und Patient:innen zum Beispiel Aufgaben einstellen oder Therapieunterlagen zur Verfügung stellen.

## Was sind die Inhalte der App?

Die App besteht aus verschiedenen Modulen, die während der Therapie eingesetzt werden können. Wie die App in der therapeutischen Arbeit genutzt wird, besprechen Patient:innen mit ihren Therapeut:innen.



Abb. 2. Modulübersicht Steps

## Ist „Steps“ wirksam?

Im Moment finden wir durch verschiedene Forschungsprojekte heraus, ob und wie die App Jugendliche in ihrer Therapie unterstützen kann. Dafür bieten wir Jugendlichen an, die App gemeinsam mit ihren Therapeut:innen zu testen und fragen sie dann zu ihrer Meinung und Erfahrungen. Das ist wichtig, um am Ende ganz genau sagen zu können, ob und wie die App wirkt.

Dabei interessiert uns vor allem:

- ❖ wo Steps in der Therapie besonders gut unterstützen kann,
- ❖ ob sie sowohl im stationären als auch im ambulanten Rahmen eingesetzt werden kann,
- ❖ ob Jugendliche mit unterschiedlichen Erkrankungen unterschiedlich gut von der App,
- ❖ oder wie sich Psychotherapie insgesamt durch den Einsatz einer App verändert.

Vielleicht hast du auch Interesse die App in deiner Therapie auszuprobieren? Dann wende dich gern an deine:n Psychotherapeut:in.

## Wer hat die App entwickelt?

Die App ist in Zusammenarbeit des Forschungsteams der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie des Evangelischen Klinikum Bethel, Universitätsklinik OWL der Universität Bielefeld, Arbeitsgruppe 103 der Medizinischen Fakultät und dem Unternehmen circumradius entwickelt worden.

Wenn Sie weitere Fragen zu der App haben, schauen Sie gern auf unserer Homepage vorbei oder melden Sie sich bei uns unter dieser Email-Adresse: [steps@evkb.de](mailto:steps@evkb.de)

## Die therapieunterstützende, transdiagnostische App

### „Steps – Mein Weg zum Ziel“

Eine App, die Patient:innen sowohl bei ihrer ambulanten als auch (teil)stationären Psychotherapie begleiten und unterstützen kann



Abb. 1. Ansicht eines Haupt-Therapieziels