

Die wichtigsten Funktionen auf einen Blick

Haupt-Therapieziel

Du kannst in der App festhalten, was du mit deiner Therapie erreichen willst. Du kannst auch Fotos als persönliche Motivation hinzufügen.

Therapie-Zwischenziele

Auf deinem Weg durch die Therapie, kannst du gemeinsam mit deinem:deiner Therapeut:in Zwischenziele vereinbaren. Das können zum Beispiel Themen sein, an denen ihr gerade in der Therapie arbeitet. (Abbildung 2).

Therapie-Aufgaben

Um deine Zwischenziele zu erreichen, kannst du Aufgaben erfüllen. Das sind Aufgaben, die du mit deinem:deiner Therapeut:in besprochen und erarbeitet hast. Wenn du Aufgaben erledigt hast, kannst du deine Erfahrungen dazu festhalten.

Stimmungs-Check

Du kannst in der App Stimmungs-Checks ausfüllen. Dieser wird individuell für dich von deinem:deiner Therapeut:in erstellt. So könntet ihr zum Beispiel deine Schlafqualität, Anspannung oder tägliche Stimmung abfragen und festhalten. Außerdem kannst du hier auch deinen Tag frei reflektieren oder wichtige Ereignisse festhalten.

Notfallkoffer

Im Notfallkoffer kannst du wichtige Notfall-Kontakte festhalten. Du kannst hier auch deine Skills für Krisen eintragen. Die Skills erarbeitet ihr gemeinsam in deiner Therapie.

Logbuch

Im Logbuch kannst du freie Einträge erstellen. Du kannst das Logbuch zum Beispiel als Tagebuch oder Notizfunktion nutzen. Du kannst hier aber auch wichtige Schritte aus deiner Therapie festhalten.



Abb. 2. Ansicht eines Zwischenziels

Was ist „Steps“?

Steps ist eine therapiebegleitende, transdiagnostische App. Das bedeutet: Die App wird dich zusätzlich zu deiner regulären Psychotherapie unterstützen. Steps kann für alle psychischen Erkrankungen und Probleme genutzt und individuell für Jugendliche eingesetzt werden. Die App verwendest du über dein Handy. Du kannst sie also auch außerhalb der Therapiesitzungen verwenden.

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, besprichst du mit deinem:deiner Therapeut:innen.

„Steps“ in der Forschung

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. 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.

Wie kann ich die App nutzen?

Du kannst dir die App „Steps – Mein Weg zum Ziel“ im App-Store kostenlos herunterladen. Nutze dafür den QR-Code auf dem Flyer. Die App kann im Moment nur im Rahmen unseres Forschungsprojektes genutzt werden. Das bedeutet: Wenn du zustimmst an unserer Befragung teilzunehmen, kannst du von deinem:deiner Therapeut:in Zugangsdaten für die App erhalten und diese dann in deiner Therapie ausprobieren.

Hier geht's zum Download der App:



Irgendwas unklar?

Wenn du weitere Fragen zu der App hast, schau gern auf unserer Homepage vorbei oder melde dich bei uns unter dieser E-Mail-Adresse: steps@evkb.de.

Du kannst dich aber natürlich auch jederzeit an deinen:deine Psychotherapeut:in wenden.

Die therapieunterstützende, transdiagnostische App

„STEPS – MEIN WEG ZUM ZIEL“

Eine App, die dich bei deiner Psychotherapie begleiten und unterstützen kann



Abb. 1. Ansicht eines Haupt-Therapieziels