

# Kurzinformation **NoA** COACH

für Beratungsstellen und Beratungspersonen

November 2021

## Was ist der NoA-Coach?

NoA-Coach (No Addiction-Coach) ist eine **Smartphone-App** für digitales Selbstmanagement. Sie wurde für Personen entwickelt, die ihren Alkoholkonsum verändern möchten, bei einer Fachstelle in ambulanter Suchtberatung sind und von einer engmaschigen Unterstützung im Alltag (auch im Zeitraum zwischen den Face-to-Face-Beratungen) profitieren möchten. Die App ist kein Ersatz für eine therapeutische und medizinische Behandlung.

Für die Beratungsperson steht ein **Dashboard** auf einer passwortgeschützten Webseite zur Verfügung. Über dieses Dashboard stehen KlientIn und Beratungsperson in digitaler Verbindung.

## Welche Funktionen hat die App?

Wesentliches Element der App ist ein Chatbot in der Funktion der virtuellen Coaches Nora und André (Avatare). Als Erstes wählt der/die KlientIn entweder Nora oder André als Coach und für den anschliessenden Chat. Die Kommunikation basiert auf einem textbasierten Dialogsystem. Der/die KlientIn kann bei Fragen aus verschiedenen Antwortmöglichkeiten auswählen.

### Der Chatbot ...

- **führt** Eingangsbefragung (Onboarding) durch: Spitzname, Alter, Geschlecht, Alkoholkonsum, Wohlbefinden
- **erkundigt** sich nach Alkoholkonsum, Konsumzielen, Selbstwirksamkeit, kurzfristige Vorhaben, längerfristigem Leitziel
- **erinnert** an das Ausfüllen des Trinktagebuchs und gibt wöchentlich ein Feedback
- **fragt** nach den persönlichen Versuchungssituationen sowie den (Belohnungs-)Strategien zum Umgang damit und erinnert an diese, wenn die/der KlientIn in eine Versuchung gerät (SOS-Knopf)
- **erkundigt** sich regelmässig nach dem Wohlbefinden und gibt Tipps zur Stressregulation
- **coacht** zu Vorteilen von Konsumreduktion und Abstinenz, zum Umgang mit Versuchungssituationen, Rückfällen und Belohnungen
- **erinnert** an eingetragene Termine mit der Beratungsperson.



Über das **Auswahlmenü** kann der/die KlientIn ...

- auf den **Chat** mit dem Coach André oder Nora zurückblicken
- die **Konsum-** sowie individuellen **Verhaltensziele** (kurzfristige Vorhaben, längerfristiges Leitziel) eintragen und anpassen
- ein persönliches **Trinktagebuch** führen, ansehen und entscheiden, dieser der Beratungsperson zur Ansicht im Dashboard freizugeben
- die typische **Trinkzeit** notieren, **Gegenstrategien** bei Versuchungssituationen eintragen und später verändern
- eine **Nachricht** an die Beratungsperson schreiben und deren Antworten empfangen
- die **Kontaktangaben** ihrer Beratungsperson und Fachstelle sowie Notfallnummern einsehen
- die Inhalte der App zusätzlich mit einem **PIN-Code** schützen.



## Welche Funktionen hat das Dashboard?

Die Beratungsperson erhält über eine passwortgeschützte Webseite Zugriff auf das **Dashboard**. Dieses gewährt einen Überblick über die KlientInnen, welche die App installiert und den QR-Code verwendet haben.

Pro KlientIn stehen die Registerkarten Details, Tagebuch und Betreuerchat zur Verfügung.

Unter **Details** ...

- steht der **Spitzname**, den sich der/die KlientIn in der App selber gegeben hat (keine Realnamen)
- festgehalten ist der **Zugangscodes** (Alternative zum QR-Code), der dem/der KlientIn abgegeben werden kann, wenn eine Neuregistrierung erwünscht ist
- erwähnt ist der nächste **Beratungstermin**, den der/die KlientIn selber in der App eingetragen hat
- kann die Beratungsperson den **PIN-Code** des/der KlientIn zurücksetzen (z.B. bei Vergessen des Pin)
- kann die Beratungsperson eine **Neuregistrierung freischalten** (z.B. bei Verlust oder Wechsel des Smartphones ohne Datentransfer. Durch die Freischaltung kann der bisherige QR-Code, bzw. Schlüssel, wieder verwendet werden. Damit können die Tagebucheinträge und die Trinkziele wiederhergestellt werden. Alle anderen Daten (Alter, Geschlecht, Strategien, Termine, PIN-Code) können nicht wiederhergestellt werden.)

Unter **Tagebuch**

- hat die Beratungsperson Einsicht in die Tagebucheinträge (inkl. Kommentar und Wochenziele), vorausgesetzt, dass der/die KlientIn dies in der App freigegeben hat.

Unter „**Betreuerchat**“

- kann die Beratungsperson die Nachrichten des/der KlientIn lesen und darauf antworten (die Beratungsperson wird über den Empfang von neuen Nachrichten jeweils per Mail informiert).

Die Beratungsperson hat keinen Einblick in den Dialog zwischen Chatbot und KlientIn; auch Verhaltensziele sind nicht zugänglich.

### **Wie wird der NoA-Coach in den Beratungsprozess einbezogen?**

Die KlientInnen werden durch ihre Beratungsperson aktiv zur Nutzung des NoA-Coachs eingeladen und auch zur Teilnahme am Pilotprojekt motiviert. In der Face-to-Face-Beratung können Beratungspersonen mit ihren KlientInnen beispielsweise folgende Inhalte gemeinsam erarbeiten: Konsum- und Verhaltensziele, individuelle Strategien im Umgang mit Risikosituationen, förderliche Belohnungsstrategien, kurzfristige Vorhaben, längerfristiges Leitziel. Im fortführenden Beratungsprozess können diese besprochen, evaluiert und auch angepasst werden.

Die KlientInnen entscheiden, was sie in der App festhalten, wie intensiv sie die App und auch Chatfunktion nutzen und ob sie den nächsten Beratungstermin eintragen möchten.

### **Welche Personen können die NoA-Coach-App nutzen?**

Die App ist geeignet für **Smartphone** mit iOS-Betriebssystem (iPhone) oder mit Android-Betriebssystem (Samsung, Huawei, Xiaomi, Pixel etc). Sie kann zwar von jedermann in den App-Stores gratis heruntergeladen werden; für die Benutzung ist jedoch ein **Zugangscode** (QR-Code) notwendig, welcher von der Beratungspersonen ihrem/ihrer KlientIn ausgehändigt wird. Mit dem Code werden die Funktionen der App freigeschaltet und der/die KlientIn wird der zuständigen Beratungsperson und Fachstelle zugewiesen. Codes können einmal verwendet werden; falls nötig, hat die Beratungsperson die Möglichkeit, den Code manuell für eine Neuregistrierung freizugeben.

Der/die KlientIn benötigt für das **einmalige** Onboarding ca. **15 bis 20 Minuten**; die **tägliche** Nutzung dauert ca. **5 Minuten**.

### **Welche Voraussetzungen gibt es für Beratungsstellen und Beratungspersonen?**

Für die Dauer von August 2020 bis Oktober 2021 schliesst die Projektleitung NoA-Coach mit der Beratungsstelle eine **Vereinbarung für die Mitwirkung am Pilotprojekt und die Nutzung der App** ab.

Im Rahmen einer 3-stündigen **Schulung** werden Delegierte der teilnehmenden Beratungsstelle mit der Funktionsweise der App und des Dashboards vertraut gemacht. Die Beratungsstellen erhalten ZugangsCodes für ihre Beratungspersonen, die sie ihren KlientInnen einzeln aushändigen können.

Idealerweise werden die einzelnen KlientInnen während einer Face-to-Face-Beratung beim Download der NoA-Coach-App, der Anwendung des QR-Codes und beim Onboarding unterstützt. Zudem können die Grundfunktionen der App erklärt werden.

### **Was ist mit dem Datenschutz?**

Alle gesetzlichen Regeln des Datenschutzes werden **eingehalten**. Die App kann mit einem persönlichen **Passwort** geschützt werden. Innerhalb der App erfassen die KlientInnen ihre persönlichen Daten und Informationen selber. Sie können ihrer Beratungsperson freiwillig Zugriff auf ihr Trinktagebuch gewähren. Alle Daten werden **verschlüsselt** auf einem Server in der Schweiz gespeichert. Die Daten sind nur Fachleuten zur wissenschaftlichen Auswertung zugänglich. Die App kann jederzeit deinstalliert werden. Nach einer erneuten Installation oder nach dem Verlust des Smartphones können jedoch nur Teile der bisherigen Daten (Tagebucheinträge und Trinkziele) reaktiviert werden. Die Klienten können jederzeit über die Kontaktfunktion der App schreiben, dass sie das **Löschen ihrer Daten** wünschen.

## Wer hat die App entwickelt?

Der NoA-Coach ist ein Gemeinschaftsprojekt der **Suchtfachstelle Zürich**, der Stiftung **Berner Gesundheit**, des **Blauen Kreuz Schweiz** und mit wissenschaftlicher Begleitung durch das **Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung**. Die technische Entwicklung verantwortet **Pathmate Technologies**. Finanziert wird das Projekt durch den Fonds „Prävention in der Gesundheitsversorgung“ (PGV) der **Gesundheitsförderung Schweiz** sowie durch die **Stiftung Sanitas Krankenversicherung**. Das Projekt läuft 2019 bis Sommer 2021, für die Fortführung wird eine Regelfinanzierung angestrebt.

## Kontakt

### Suchtfachstelle Zürich

Barbara Willimann, Geschäftsführerin  
Josefstrasse 91, 8005 Zürich  
[barbara.willimann@suchtfachstelle.zuerich](mailto:barbara.willimann@suchtfachstelle.zuerich)  
043 444 77 00

### Berner Gesundheit

Christina Messerli, Leiterin Beratung und Therapie und Mitglied der Geschäftsleitung  
Eigerstrasse 80, 3007 Bern  
[christina.messerli@beges.ch](mailto:christina.messerli@beges.ch)  
031 370 70 60

### Blaues Kreuz Schweiz

Monika Huggenberger, Bereichsleiterin  
Lindenrain 5, 3012 Bern  
[monika.huggenberger@blaueskreuz.ch](mailto:monika.huggenberger@blaueskreuz.ch)  
031 300 58 60

### Institut für Gesundheits- und Suchtforschung ISGF

Severin Haug, Forschungsleiter  
Konradstrasse 22, 8031 Zürich  
[severin.haug@isgf.uzh.ch](mailto:severin.haug@isgf.uzh.ch)  
044 448 11 74

Das Projekt wird unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Technische Entwicklung:

