

App „CoachPTBS“ – Tool zum Selbstmanagement und Wegweiser bei psychischen Einsatzfolgestörungen

Referent: Patrick Lorenz, Universitätsklinikum Dresden Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Insbesondere Auslandseinsätze mit unmittelbarer Kampferfahrung können die psychische Gesundheit von Soldatinnen und Soldaten gefährden. Zwar verfügen die meisten Einsatzkräfte über gute Fähigkeiten zur Stressregulation, dennoch kann Unterstützungsbedarf bestehen. Allerdings wird immer wieder eine Diskrepanz zwischen Bedarf und tatsächlicher Inanspruchnahme von Beratung und Therapie bei psychischen Einsatzfolgestörungen, wie z.B. Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) festgestellt. Auch Angehörige von Soldatinnen und Soldaten können unter Belastungen leiden. Oftmals sind persönliche Vorbehalte ausschlaggebend, die ausreichend vorhandenen professionellen Hilfsangebote nicht zu nutzen.

Einfach verfügbare Informationen und stabilisierende Übungen mittels freier Applikationen für mobile Endgeräte können den Einstieg in eine eventuelle Behandlung erleichtern und Wartezeiten überbrücken. Gute Erfahrungen damit wurden schon in den USA und Australien gesammelt. Nach Analyse bestehender App-Angebote weltweit und im deutschen Sprachraum wurde eine eigene App, „CoachPTBS“, entwickelt. Anschließend erfolgte die Überprüfung von Nutzbarkeit und wahrgenommener Unterstützung.

Im Vortrag wird die App mit ihren verschiedenen Bausteinen (Psychoedukation, Entlastungsübungen und Adressen zu Unterstützungsangeboten) vorgestellt. Berichtet wird außerdem über die Ergebnisse der Nutzbarkeit- und Unterstützungsbefragung. Die Übertragbarkeit der App-Nutzung auf zivile Traumatisierte wird diskutiert.