

## Apps und Online-Angebote bei Suchtproblemen (Stand 19.10.2020)

Für nahezu jedes Anliegen gibt es mittlerweile eine App. So gibt es auch für Suchtprobleme ein großes Angebot an Apps fürs Handy oder Online-Programmen, die man am PC bearbeiten kann. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an Angeboten, die von seriösen Institutionen entwickelt und teilweise auch wissenschaftlich evaluiert wurden. Zukünftig können ausgewählte Apps von Ärztinnen und Ärzten verschrieben werden – das Verzeichnis „Digitale Gesundheitsanwendungen“ (<https://diga.bfarm.de/de>) zeigt an, welche Angebote ab 2020 von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden.

Suchtprobleme					
Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
<a href="#">Cari App</a>	Caritasverband München	Kostenfreie App fürs Handy  Bei der ersten Nutzung Freischaltcode nötig; hierzu bitte Mail an <a href="mailto:suchtambulanzM@caritasmuenchen.de">suchtambulanzM@caritasmuenchen.de</a>	Bei allen Suchterkrankungen	Verhaltenstherapeutischer Hilfsassistent mit Unterstützung in Krisensituationen (bis zu einem gewissen Grad); Effizienz einer Therapie erhöhen	Tracking und Selbstanalyse von Verlangen, Stimmung, Konsum; Hinterlegen von Frühwarnsignalen für einen Rückfall; Hinterlegen von Zielen, Hausaufgaben und Vereinbarungen (allein oder mit Therapeut/-in)
<a href="#">Blu:App</a>	Blaues Kreuz	Kostenfreie App fürs Handy, Webseite mit weiterführenden Informationen	Spezielle Angebote blu:prevent und blu:Interact für Kinder und Jugendliche ansonsten alle Altersgruppen	Suchtvorbeugung, Information, Reflexion des eigenen Konsumverhaltens mit Schwerpunkt Alkohol	Vielseitige Nutzungsmöglichkeiten in Schulsozialarbeit, betrieblicher Suchtprävention, Selbsthilfegruppen, ...



Alkohol					
Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
EasyQuit	Anbieter: Mario Hanna, Hannover, <a href="mailto:herzberg.devel-oper@gmail.com">herzberg.devel-oper@gmail.com</a>	App fürs Handy kostenfrei mit Werbung, 3,59 € als werbefreie Variante	Alkohol-Konsumierende	Über Gamification-Ansatz mit dem Trinken aufhören  Therapiebegleitend oder bei leichteren Formen zum selbständigen Reduzieren bzw. Aufhören	Nützliches digitales Selbsthilfe-Tool; Motivation durch Nachvollziehen des schrittweisen Erfolgs und der Einsparungen; virtuelle Auszeichnungen
Trinktagebuch	Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.	Kostenfreie App fürs Handy	Alkohol-Konsumierende	Vermeidung riskanten Alkoholkonsums Anregungen und Tipps zur Reduktion des Konsums	Trinktagebuch; Alkoholgehalt verschiedener alkoholischer Getränke erkennen; persönliche Konsumgrenze festlegen und ändern; Vergleich des eigenen Konsums mit offiziellen Grenzwerten; graphische Darstellungen; Kontaktadressen
KonsumKontrolle	Universitätsklinikum Tübingen, gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung	Kostenfreies Online-Programm mit begleitender E-Mail-Unterstützung  Dauer 6 Wochen	Alkohol-Konsumierende	Konsumverhalten registrieren	Konsumtagebuch, auch begleitend zur Beratung/Therapie einsetzbar



Rauchen					
Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
Konsumkontrolle	Universitätsklinikum Tübingen, gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung	Kostenfreies Online-Programm mit begleitender E-Mail-Unterstützung  Dauer 6 Wochen	Raucher/-innen	Konsumverhalten registrieren	Konsumtagebuch, auch begleitend zur Beratung/Therapie einsetzbar
Rauchfrei	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Kostenfreies Online-Programm	Raucher/-innen	Rauchstopp	Vorteile des Rauchstopps, Methoden zum Rauchstopp, Unterstützung beim Rauchstopp etc.
Nichtraucherhelden	Team aus Ärzten, Ernährungs- und Sportwissenschaftler/-innen und Kommunikationsexpert/-innen	Online-Programm und App  <i>Basis</i> (Kosten: 89 Euro): 10 Tage, Inhalte 3 Monate zur Verfügung; <i>Plus</i> (139 Euro): 10 Tage, Inhalte 6 Monate zur Verfügung. Anteilige oder komplette Erstattung von der Krankenkasse möglich.	Raucher/-innen	Rauchstopp	Motivationsaufbau, Rauchstoppvorbereitung, Rückfallprävention, Coachingvideos, Community etc.



Medien und Internet					
Angebot	Verantwortliche Institution	Art	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
Ompris	Ambulanz des LWL-Universitätsklinikums der Ruhr Universität Bochum	Kostenfreies Online-Programm 8 Termine in 4 Wochen über Webcam	Für Personen, die das Gefühl haben, keine Kontrolle mehr über ihre Internet- und Smartphonennutzung zu haben	Motivationsprogramm zur Reduktion des problematischen Medienkonsums und Stärkung der Veränderungsmotivation bei Computerspielabhängigkeit und Internetsucht	Selbsttest, Diagnostisches Gespräch; Online-Beratung



Essstörungen					
Angebot	Verantwortliche Institution	Merkmale	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
<a href="#">Recovery Records</a>	Recovery Record Inc	App fürs Handy und Online-Programm  Für Patient/-innen kostenlos, für Kliniker/-innen bis zu vier Patienten: 9,99 Euro pro Monat; 10 Patienten 21,49 Euro	Für Personen mit Essstörungen und Kliniker/-innen	Therapiebegleitender Einsatz	Bewältigungsstrategien, Essenspläne, Essensprotokolle etc.
<a href="#">Zanadio</a>	Aidhere GmbH	App  Zertifiziertes Medizinprodukt; mit Rezept übernimmt die Krankenkasse die Kosten; Selbstzahler: 199,99 Euro pro Monat	Personen mit starkem Übergewicht (Adipositas)	Umfassendes Adipositasprogramm zur Gewichtsreduktion	Ernährungsprogramm, Bewegungsprogramm, Möglichkeit des persönlichen Coachings



<b>Glücksspiel</b>					
<b>Angebot</b>	<b>Verantwortliche Institution</b>	<b>Merkmale</b>	<b>Zielgruppe</b>	<b>Ziel</b>	<b>Funktionen</b>
EfA – Entlastung für Angehörige	Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern	Kostenfreies Online-Programm  Dauer: 6 Wochen	Angehörige von Personen mit Glücksspielproblemen	Informationen zu Glücksspielsucht und zum eigenen Umgang mit der Situation (Themen z.B. Selbstfürsorge, Kommunikation, Stress und Verantwortungsrückgabe)	Verschiedene Themenblöcke mit einwöchigem Abstand; Lesen oder Hören der Inhalte; Übungen, die zu Selbstreflexion und Lösungsfindung anregen sollen
LOSgelöst	Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern	Kostenfreies Online-Tutorial  Dauer 1-2 Stunden	Angehörige von Personen mit Glücksspielproblemen	Informationen und Selbstreflexion zu Glücksspielsucht, Selbstfürsorge und Abgrenzung (z.B. Geldmanagement, Verantwortungsrückgabe, Umgang mit Gewalt)	Videos und Interaktionen, die das Wissen über Glücksspielsucht vertiefen oder zu Selbstreflexion und Lösungsfindung anregen sollen
PlayOff	Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern	Kostenfreie App fürs Handy	Personen, die ihr Spielen beenden oder kontrollieren möchten	Verhaltenstherapeutische Methoden und Tipps für eine verbesserte Kontrolle des Spielverhaltens; Überblick über das eigene Spielverhalten (verspieltes Geld und aufgewendete Zeit)	Bietet Features wie Tagebuchfunktion, Wochenplan und Auswertung des eigenen Spielverhaltens



Glücksspiel - Fortsetzung					
PlayChange	Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern	Kostenfreies Online-Beratungs-Programm	Personen mit Glücksspielproblemen und deren Angehörige	Chat, Mail oder Messenger-Kontakt mit Berater/-innen; Bei Bedarf werden weitere Unterstützungsmöglichkeiten empfohlen.	Chattermine; kostenlose und vertrauliche Beratung
Check-Out	BZgA	Online-Programm Dauer 30-50 Tage	Personen mit Glücksspielproblemen	Ziel: kein Glücksspielen während der Dauer der Teilnahme (4 Wochen); Aufnahme- und Abschlussgespräch; Teilnahme kann auf 50 Tage verlängert werden	Online-Tagebuch, das vom Beratungsteam gelesen werden kann; individuelle Rückmeldungen; Übungen, um das eigene Spielverhalten besser zu verstehen
Neustart	Universität Hamburg	Online-Programm/ App  Dauer 6 Wochen (Empfehlung)	Personen mit Glücksspielproblemen	Selbsthilfe-Techniken zur Bewältigung von emotionalen und glücksspielbezogenen Problemen; anschließendes Retraining möglich zur Reduzierung von Spiel- druck (am PC); Empfehlung: 1-2 Einheiten/Woche	11 Themen in Textform mit interaktiven Übungen
Online Selbsthilfe Glücksspiel	Salus Materialien GbR	Online-Programm  Dauer 6 Wochen	Personen, die ihr Spielen beenden oder kontrollieren möchten	Wahl, ob man den Geldeinsatz verringern oder sein Spielen ganz aufgeben möchte; tägliche Bearbeitung empfohlen	Standardaufgaben und Zusatzaufgaben; Statistiken über Fortschritte; Tagebuch; Forum zum Austausch



Illegale Drogen					
Angebot	Verantwortliche Institution	Art	Zielgruppe	Ziel	Funktionen
mindzone	Landescaritasverband Bayern e.V.	Kostenfreie App fürs Handy, Webseite mit Online- und Chat-Beratung	In erster Linie junge Menschen, die Partydrogen konsumieren	Suchtvorbeugung, Information, Risikominimierung und Unterstützung von Konsumierenden, die ihren Konsum einstellen oder reduzieren möchten	Substanz- und Pillenwarnungen, allgemeine Informationen zu Substanzen sowie zu Safer Use, Terminhinweise zu Vor-Ort-Aktionen und Möglichkeiten zur Online-Beratung.
Drugs Meter	Global Drug Survey	Kostenfreie App fürs Handy, Online-Programm (Englisch)	In erster Linie Konsumierende von illegalen Drogen, die eine Einschätzung und Informationen zu ihrem Konsumverhalten möchten	Selbstreflexion und Risikoeinschätzung	Einschätzung des eigenen Konsums in Bezug auf andere Nutzer/-innen von Drugs Meter und Vergleichsgruppen aus Bevölkerungsstudien
Checkpoint-C	Chill out e.V. – Verein zur Förderung akzeptierender Jugend- und Drogenarbeit/Hochschule Merseburg	Kostenfreie App fürs Handy	Konsumierende von Crystal Meth	Selbstreflexion, Aufklärung und Risikomanagement	Informationen, Konsumtagebuch, Selbsttests

