

NoA-Coach

Informationen für Fachpersonen und
Institutionen im Bereich Sucht

—

Informationsblatt (Version 1.1)



In Kooperation mit weiteren Fachpartnern

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Berner Gesundheit



Blaues Kreuz Schweiz



Suchtfachstelle Zürich



Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF)



Pathmate Technologies

Impressum

Herausgeberin

Infodrog
Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht
CH-3007 Bern
+41(0)31 376 04 01
office@infodrog.ch
www.infodrog.ch

Autoren

Alwin Bachmann, Infodrog

Lektorat

Sandra Bärtschi, Infodrog

© Infodrog 2024

Infodrog ist die vom Bundesamt für Gesundheit BAG eingesetzte nationale Koordinations- und Fachstelle Sucht mit der gesetzlichen Grundlage des Betäubungsmittelgesetzes. Infodrog setzt sich im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG für die Umsetzung der 4-Säulen-Suchtpolitik ein. Im Austausch und in der Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Anspruchsgruppen fördert Infodrog die Vielfalt, Zugänglichkeit, Durchlässigkeit, Koordination und Qualität unterschiedlicher Präventions-, Beratungs-, Therapie- und Schadensminderungsangebote. Mit fachlich fundierter und qualitativ hochwertiger Dokumentation und Information unterstützt Infodrog Expert:innen, Fachstellen, Behörden und Institutionen bedarfs- und zielgerichtet in ihrem Engagement im Umgang mit Menschen mit Suchtproblemen.

Ausgangslage

Aufgrund eines Alkoholproblems beginnen ca. 10'000 Personen pro Jahr eine ambulante Behandlung, aber nur in etwa die Hälfte schliesst diese regulär ab und Rückfälle nach Abschluss sind häufig. Die systematische Kombination aus Face-to-face- und Online-Beratung (Blended Counseling) respektive die Erweiterung von Präsenzberatung mit digitalen Tools (Enriched Counseling) eröffnet neue Möglichkeiten für die Suchtbehandlung. Insbesondere mobiltelefonbasierte (mHealth) Angebote, die das Selbstmanagement mit persönlicher Beratung durch Fachpersonen kombinieren, sind geeignet zur Unterstützung der Behandlung und zur Verhinderung von Rückfällen. Hier setzt die Selbstmanagement-App «NoA-Coach» (No Addiction-Coach) an: Die kostenlose App stärkt die individuellen Ressourcen und hilft den Zielgruppen dabei, ihren risikoreichen Alkoholkonsum nachhaltig zu verändern und Rückfälle zu verhindern.

Der NoA-Coach wurde von der Berner Gesundheit, dem Blauen Kreuz Schweiz und der Suchtfachstelle Zürich mit wissenschaftlicher Begleitung durch das Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) 2019-2021 entwickelt und evaluiert. Die technische Entwicklung verantwortet Pathmate Technologies. Die Entwicklung der App wurde in der Pilotphase durch den Fonds «Prävention in der Gesundheitsversorgung» (PGV) der Gesundheitsförderung Schweiz sowie durch die Stiftung Sanitas Krankenversicherung finanziert. 2022 übernahm Infodrog im Auftrag des BAG die Trägerschaft des NoA-Coach. Infodrog koordiniert seither die Weiterentwicklung und die Verbreitung des NoA-Coach und stellt den Betrieb der App sicher. Im Jahr 2023 wurde das Tool auf Basis des Evaluationsberichts und unter Mithilfe der ursprünglichen Projektgruppe fachlich überarbeitet und optimiert. Seit 2024 wird das Tool weiteren interessierten Fachstellen zur Verfügung gestellt.

Ursprünglich als Begleitung einer bestehenden Behandlung entwickelt, steht seit Mai 2023 zusätzlich eine öffentliche Selbstmanagement-Version der Bevölkerung zur Verfügung, wodurch die Nutzerzahlen deutlich gestiegen sind.

Die NoA-Coach-App wurde auf Deutsch entwickelt und ist seit April 2024 auf Französisch und Italienisch verfügbar.

Die NoA-Coach-App

Der NoA-Coach kombiniert digitales Selbstmanagement mit persönlicher Unterstützung durch Fachpersonen. Klient:innen, die sich aufgrund eines Alkoholproblems in einer Beratung oder Behandlung befinden, erhalten durch die App mit integriertem Chatbot und Konsumtagebuch eine zusätzliche Unterstützung, um ihre Behandlungsziele zu erreichen. Zudem werden sie bei Behandlungsabbrüchen oder Rückfällen dazu motiviert, eine bedarfsgerechte Behandlung wiederaufzunehmen. Die App ergänzt somit die persönlichen Gespräche mit der Beratungsperson und hilft den Klient:innen dabei, ihre Vorhaben im Alltag umzusetzen. Der NoA-Coach ist kein Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung.

Der NoA-Coach kann im App Store und im Google Play Store kostenlos heruntergeladen werden. Die App liegt in einer öffentlichen Selbstmanagement-Version sowie in einer Beraterversion für den Einsatz im Rahmen einer lokalen Beratung oder Behandlung vor. Die öffentliche Version umfasst – abgesehen von den Elementen, welche den Austausch mit den Beratungsfachpersonen betreffen – weitgehend identische Inhalte. Nach der Installation der App können die Nutzer:innen entweder die öffentliche

Version oder die Beratungsversion wählen – zu letzter erhalten sie jedoch nur Zugang, sofern sie von einer Beratungsperson einen QR-Code erhalten haben.

- Download für iOS: [App Store](#)
- Download für Android: [Google Play](#)

Wie funktioniert die App (Beratungsversion)?

Wesentliche Elemente der App sind ein Chatbot in Form eines digitalen Coachs mit Namen Noa, ein Konsumtagebuch sowie die Erfassung von Zielen und Strategien. Hinter dem Coach steckt keine Person, sondern ein Computerprogramm (Chatbot). Der Chatbot führt zuerst eine Eingangsbefragung durch und erhebt so die wichtigsten Eckwerte. Anschliessend werden die persönlichen Ziele festgelegt. So geht es beispielsweise darum, wie angenehme Momente genossen werden oder wie in schwierigen Situationen gehandelt werden sollte, ohne in ein früheres Trinkverhalten zurückzufallen. Weiter können persönliche Konsumziele, Risikosituationen sowie geeignete Strategien eingetragen und ein Konsumtagebuch geführt werden. Bei einer regelmässigen Nutzung der App (zwei bis fünf Minuten pro Tag) erhalten die Nutzer:innen Informationen und Tipps, die immer mehr auf ihre persönliche Situation und ihren Alkoholkonsum abgestimmt sind. Falls es zu einem Rückfall kommen sollte, bestärkt der NoA-Coach die Betroffenen darin, frühzeitig in Kontakt mit ihrer Beratungsperson zu treten. Wenn die Nutzer:innen es möchten, können sie in der App auch Nachrichten an ihre Beratungsperson schreiben, ihre Tagebucheinträge und Konsumziele mit der Fachperson teilen und den nächsten Beratungstermin notieren, damit der NoA-Coach daran erinnern kann.

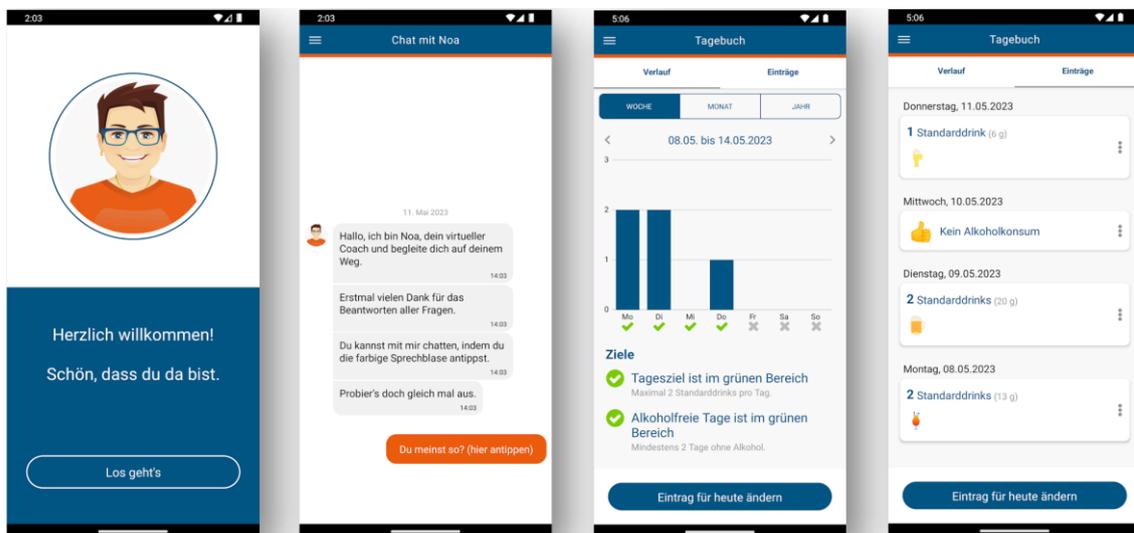


Bild 1: Impressionen aus der App

Was macht der digitale Coach (Chatbot-Avatar)?

Der Chatbot...

- führt eine kurze Eingangsbefragung durch: Spitzname, Alter, Geschlecht respektive Gender, Alkoholkonsum, Wohlbefinden;
- erkundigt sich nach Alkoholkonsum, Konsumzielen, kurzfristige Vorhaben, längerfristigem Leitziel;

- erinnert an das Ausfüllen des Trinktagebuchs und gibt wöchentlich ein Feedback;
- fragt nach den persönlichen Versuchungssituationen sowie nach Strategien, um damit umzugehen;
- erinnert an Strategien, wenn die Nutzer:innen in eine Versuchung geraten;
- erkundigt sich regelmässig nach dem Wohlbefinden und gibt Tipps zur Stressregulation;
- coacht zu Vorteilen von Konsumreduktion und Abstinenz sowie zum Umgang mit Versuchungen und Rückfällen;
- erinnert an eingetragene Termine mit der Beratungsperson.

Über das Auswahlmü in der App können die Nutzer:innen...

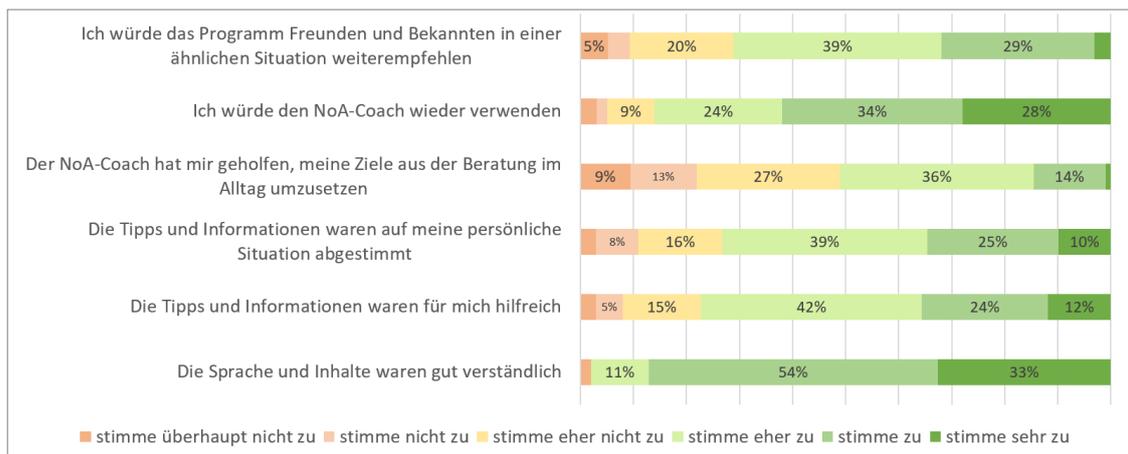
- auf den Chat mit dem digitalen Coach zurückblicken;
- die Konsumziele sowie individuellen Verhaltensziele eintragen und anpassen;
- ein persönliches Trinktagebuch führen, ansehen und entscheiden, dieses der Beratungsperson zur Ansicht freizugeben;
- die typische Trinkzeit notieren sowie Gegenstrategien bei Versuchungssituationen eintragen;
- 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.

Ergebnisse aus der Evaluation

Der Einsatz der NoA-Coach-App wurde 2020 bis 2021 durch die Berner Gesundheit, die Suchtfachstelle Zürich sowie durch Fachstellen des Blauen Kreuz getestet und durch das ISGF evaluiert. Der Evaluationsbericht zeigte positive Resultate und auch Verbesserungspotenzial. In die Evaluation eingeschlossen wurde 343 Klient:innen in ambulanter Beratung mit Hauptproblemsubstanz Alkohol und Eintrittsdatum zwischen August 2020 und Mai 2021. 77.3% nutzten das Programm 30 Tage oder länger. In Bezug auf den Konsum und das Wohlbefinden zeigen sich folgende Ergebnisse:

- Maximale Anzahl Drinks an einem Tag im letzten Monat sanken von 4.2 auf 3.0
- Mittlere Anzahl Drinks pro Tag sank von 1.6 auf 0.7
- Alkoholfreie Tage pro Woche stiegen von 4.4 auf 5.6
- Wohlbefinden stieg von 13.5 auf 14.7 (Range 0-25)

Die befragten Klient:innen bewerteten den Inhalt und die Funktionen des NoA-Coach insgesamt als gut bis sehr gut. Die Zufriedenheit mit der App seitens der Klient:innen war ebenfalls hoch: Die Mehrheit der Befragten bewertete den NoA-Coach als nützlich, hilfreich und verständlich und würde ihn wieder verwenden (siehe Grafik 1). Die Rate der Klient:innen, die sich von einem risikoreichen zu einem risikoarmen oder abstinenten Konsum verbesserten, lag bei intensiver Nutzung der App höher als bei Teilnehmenden mit geringer Nutzungshäufigkeit. Im Behandlungszeitraum zeigte sich zudem ein positiver Zusammenhang zwischen regelmässiger Nutzung der App und einer geringen Rate an Kontaktabbrüchen. Diese Resultate sind jedoch mit Vorsicht zu interpretieren, da sich nur ein Drittel der Teilnehmenden an der Nachbefragung beteiligte und die Anzahl pro Vergleichsgruppe letztlich zu klein war, um kausale Zusammenhänge zu interpretieren.



Grafik 1: Programmszufriedenheit (n = 96 bis 101, Werte unter 5% ohne Beschriftung)

Die befragten Fachpersonen äusserten sich kritischer, insbesondere in Bezug auf das Coaching durch den Chatbot-Avatar respektive die textliche Umsetzung des Chatdialogs. Mit dem im Jahr 2023 durchgeführten Update wurden deshalb u.a. die Chatdialoge durch eine Arbeitsgruppe mit Fachpersonen aus den teilnehmenden Fachstellen fachlich überarbeitet und verbessert.

Inwieweit der NoA-Coach erfolgreich in einen Beratungsprozess integriert werden kann, hängt massgeblich von der Akzeptanz des Tools bei den Fachpersonen ab, aber auch von der individuellen Problemlage der nutzenden Klient:innen. Da der NoA-Coach bislang nur für Alkoholprobleme zur Verfügung steht, eignet er sich nicht für Personen, bei denen es ausschliesslich um eine andere Suchtproblematik geht. Nichtsdestotrotz eignet er sich auch für Personen, die wegen einer anderen Problematik in Beratung oder Behandlung sind und gleichzeitig Alkohol konsumieren. Die Reduktion des Alkoholkonsums kann beispielsweise bei der Behandlung einer Kokainabhängigkeit oder auch anderen Suchtproblemen ein wichtiger Erfolgsfaktor sein.

Nutzungsstatistiken

Derzeit ist der NoA-Coach bei 16 Fachstellen im Einsatz. Während der Pilotphase und bis zum Launch der öffentlichen Version im Mai 2023 beschränkte sich der Nutzerkreis auf die Klient:innen aus den Fachstellen, welche den NoA-Coach entwickelt und pilotiert hatten. Mit der Publikation der öffentlichen Version stieg die Nutzerzahl an. Nachfolgend sind die Nutzerzahlen für die Jahre 2020 bis 2023 abgebildet; dabei ist zu beachten, dass die Nutzungsstatistiken von Apple und Google in unterschiedlicher Weise berechnet werden.

	2020	2021	2022	2023 ¹	2020-2023
AppStore:					
- Downloads insgesamt pro Intervall	187	240	265	628	1'320
- Impressionen pro Intervall	1'400	1'200	1'200	4'400	8'200
Google Play:					
- Nutzer:innen mit installierter App per 31.12.	115	138	141	234	

¹ Eine erste Promotionswelle wurde im November-Dezember 2023 durchgeführt.

Einstufung als Medizinprodukt

2019 wurden Abklärungen getroffen, ob es sich bei der App «NoA-Coach» um ein Medizinprodukt handelt und es damit unter die Bestimmungen der einschlägigen Regularien (z.B. Medizinprodukte-Verordnung) fällt. Nach einer Analyse der verfügbaren Informationen kam die beauftragte Agentur zum Schluss, dass die App in der damals vorliegenden Form weder unter der aktuellen noch unter der künftigen Medizinprodukte-Regulierung ein Medizinprodukt ist. Bei zukünftigen Erweiterungen des Funktionsumfang wird empfohlen, die Einstufung erneut zu überprüfen.

Projektmeilensteine

Wann	Was	Wer
2019-2021	<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung der App auf Deutsch - Pilotierung und Evaluation 	Berner Gesundheit Blaues Kreuz Schweiz Suchtfachstelle Zürich ISGF Pathmate Technologies Gesundheitsförderung Schweiz
2019	<ul style="list-style-type: none"> - Regulatory Statement: Beurteilung der Qualifizierung als Medizinprodukt 	ISS – Integrated Scientific Services
2022	<ul style="list-style-type: none"> - Übernahme Trägerschaft und Betrieb durch Infodrog im Auftrag des BAG 	Infodrog BAG
Mai 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Überarbeitung der App auf Basis der Evaluation sowie Launch der optimierten Version auf Deutsch - Entwicklung und Launch der öffentlichen Version auf Deutsch 	Infodrog Begleitgruppe NoA-Coach Pathmate Technologies
Oktober 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Kommunikation bei Fachstellen im Suchtbereich / Deutschschweiz (Fokus: Dissemination / Implementierung auf der lokalen Ebene) - Schulungen (DE) sind geplant 	Infodrog
November 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Online-Kommunikationskampagne auf Deutsch 	Feinheit AG
Dezember 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Optimierung und Erweiterung des Konsumtagebuchs sowie der Berechnung der Standardeinheiten 	Infodrog Pathmate Technologies
Februar 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung (DE) für die Implementierung bei interessierten Fachstelle ist durchgeführt 	Infodrog
April 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Kommunikation bei Fachstellen im Suchtbereich / Romandie + Tessin (Fokus: Dissemination / Implementierung auf der lokalen Ebene) - Schulungen (FR, IT) sind geplant 	Infodrog
April 2024	<ul style="list-style-type: none"> - NoA-Coach liegt in Französisch und Italienisch vor 	Infodrog Pathmate Technologies
Juni-September 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Schulungen (FR, IT) für die Implementierung bei interessierten Fachstelle sind durchgeführt 	Infodrog

Begleitgruppe NoA-Coach

Suchtfachstelle Zürich

Sabin Bühler, Leiterin Fachbereich Prävention und

Kommunikationsbeauftragte

Josefstrasse 91, 8005 Zürich

sabin.buehrer@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

031 370 70 60

Blaues Kreuz Schweiz

Monika Huggenberger, Stv. Geschäftsführerin

Lindenrain 5, 3012 Bern

monika.huggenberger@blaueskreuz.ch

031 300 58 60

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF

Severin Haug, Forschungsleiter

Konradstrasse 32, 8005 Zürich

severin.haug@isgf.uzh.ch

044 448 11 74

Infodrog

Alwin Bachmann, Stv. Leiter

Eigerplatz 5, 3007 Bern

a.bachmann@infodrog.ch

031 370 08 81

Weitere Informationen und Kontaktpersonen

Informationen auf [infodrog.ch](https://www.infodrog.ch)

<https://www.infodrog.ch/de/aktivitaeten/onlineberatung.html#noa-coach>

Informationen auf [SafeZone.ch](https://www.safezone.ch)

<https://www.safezone.ch/de/noa-coach> (öffentliche Version)

<https://www.safezone.ch/de/noa-coach-suchtberatung>

Evaluationsbericht

<https://www.infodrog.ch/de/news/evaluation-und-weiterentwicklung-selbstmanagement-app-noa-coach.html>

Kontaktpersonen:

DE: Alwin Bachmann, a.bachmann@infodrog.ch

FR/IT: Lucia Galgano, l.galgano@infodrog.ch