

## **PHOBILITY AKTIV – Mental Health App zur Unterstützung einer gleichberechtigten und aktiven Mobilität von Personen mit einer Phobie, Angst- oder Zwangserkrankung.**

(MAKAM, Wien, Mai 2018) **PHOBILITY AKTIV** hat zum Ziel, Personen mit einer Phobie, Angst- und/oder Zwangserkrankung bzw. Angst, die sich aufgrund einer Depression entwickelt, eine gleichberechtigte Teilnahme am sozialen Leben zu ermöglichen und ihre Aktive Mobilität und auch aktive Teilnahme am öffentlichen Verkehr so lange wie möglich aufrecht zu halten bzw. wiederzuerlangen. Dafür werden **neue und innovative Entwicklungen im Bereich der Mental Health Mobile Apps** mit Ansätzen der **kognitiven Verhaltenstherapie** verbunden.

### **Vorprojekt PHOBILITY liefert wissenschaftliche Grundlage für die Entwicklung der PHOBILITY AKTIV App**

Im Rahmen des **Vorprojekts PHOBILITY** wurde erstmals in Österreich die Verkehrsteilnahme von Menschen, die unter Angst-, oder Zwangsstörungen und Phobien leiden, untersucht. Laut Schätzungen sind zwischen 10% und 25% der Allgemeinbevölkerung von einer derartigen Erkrankung betroffen. Situative Umstände und psychische Barrieren, aber auch der Mangel an Informationen können dazu führen, dass die Betroffenen glauben, die Alltagssituationen nicht kontrollieren und damit nicht bewältigen zu können. Damit den Betroffenen eine adäquate Verkehrsteilnahme möglich ist, müssen ihre Ängste, die im Zusammenhang mit der Verkehrsteilnahme auftreten können, **hinreichend kontrollierbar sein**. Viele der Betroffenen **ziehen sich aufgrund ihrer Angsterkrankung letztlich aus dem gesellschaftlichen und Arbeitsleben zurück**. Als wesentlichste und umsetzbare Lösungsansätze erachten Betroffene sowie Gesundheits- und VerkehrsexpertInnen **verschiedenste Selbstablenkungs-, Selbstberuhigungs- und Selbstmanipulationstools sowie spezifische Planungs- und Fahrtinformationen**, die Angstgefühle zu reduzieren helfen, wenn diese Tools mit therapeutischen Prinzipien kombiniert werden. Dieses Vorwissen aus PHOBILITY stellt die Grundlage dar, in PHOBILITY AKTIV Lösungsansätze aufzugreifen und (prototypisch) zu entwickeln.

### **Multimethodischer iterativer Ansatz, um die Bedürfnisse der Betroffenen punktgenau zu kanalisieren**

Die Entwicklung einer Mental Health App kombiniert mit einem Wearable (z.B. Uhr oder Armband) ist somit das Kernstück des Projekts, die im Bedarfsfall den Betroffenen automatisch oder manuell unterschiedliche Möglichkeiten der Angstbewältigung bietet und somit die Selbstwirksamkeit der NutzerInnen stärkt. Zur Entwicklung des Tools wird ein **multimethodischer iterativer Ansatz** gewählt, in welchem gemeinsam mit den Betroffenen und GesundheitsexpertInnen die Inhalte und technischen Voraussetzungen der App entwickelt werden.

## PHOBILITY AKTIV App in Kombination mit einem Wearable als mögliche Hilfestellung für eine angstfreie Teilnahme am sozialen Leben

Die PHOBILITY AKTIV App:

- soll als therapeutischer und/oder präventiver Prozess begriffen werden. In diesen Prozess wird der Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie integriert und er ist in andere, nicht-technologische und nicht-klinische Lebensvollzüge eingebettet.
- ist eine Schnittstelle, in der über spielerische, informatorische und interaktive Elemente Selbstbeobachtung und Selbstwirksamkeit und damit gesundheitsförderndes Verhalten gestärkt wird.
- korrespondiert mit einem Wearable, wie z.B. einer Uhr oder einem Armband, das die Vitalfunktionen, wie Herzschlag, Puls, Atmung und Hautwiderstand der Person ermittelt und somit die Selbstwirksamkeit der NutzerInnen erhöht und eine gleichberechtigte Mobilität der Betroffenen ermöglicht.

### Impactmessung durch Testphasen und Evaluierung

Im Rahmen von **begleitenden Testphasen** mit der Zielgruppe wird die NutzerInnenzufriedenheit erhoben und möglicher Adaptierungsbedarf ermittelt. **Quantitative und qualitative Evaluierungen** mit den Betroffenen und ein geplantes **Langzeit-Monitoring** werden Aufschluss über die **Wirksamkeit der PHOBILITY AKTIV App** geben.

*Das Projekt wird unter der Leitung von **MAKAM Research GmbH** gemeinsam mit dem **Fachbereich Verkehrssystemplanung der Technischen Universität Wien**, dem **AIT Austrian Institute of Technology GmbH**, dem **Institut für Visual Computing and Human-Centered Technology der TU Wien**, der **Psychosoziale Zentren Gesellschaft mbH**, dem **Soziologen Dr. Christopher Schlembach** und dem **aspermobil LAB** umgesetzt und vom **Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie** im Rahmen der **Programmlinie Mobilität der Zukunft der FFG** finanziell gefördert.*

Nähere Informationen erhalten Sie bei:  
MAKAM Research GmbH  
Mag.<sup>a</sup> Ulli Röhsner  
Tel: 01/8772252  
[u.roehsner@makam.at](mailto:u.roehsner@makam.at)



Informationen zum **Vorprojekt PHOBILITY** und der Gesamtforschungsbericht sind unter <http://www.makam.at/de/portfolio-allgemein/phobility> verfügbar.