



IAP
Institut für Angewandte
Psychologie

Einsatz von KI zur Förderung der psychischen Gesundheit

16. Januar 2025



Mental Health for Everyone.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Ausgangslage: Digitalisierung & Mental Health

- **Zunehmende Auslagerung** von Gesundheitsinterventionen in den digitalen Raum.
- **Grosse Heterogenität:** Digitale Kommunikationskanäle, Psychoedukative Inhalte, Übungen, virtuelle Realität und weitere.
- **Diverse Hürden** bis zur Anerkennung als digitale Gesundheitsanwendungen „DiGA“ (DE) / „MIGEL“ (CH).
- Gesundheitsangebote mit künstlicher Intelligenz **noch in den Kinderschuhen**.

Ausgangslage: Large Language Models

- Seit einigen Jahren **rascher technologischer Fortschritt** im Bereich **künstlicher Intelligenz (KI)** und **Large Language Models (LLMs)**.
- Entsprechender **Einzug in den Alltag** vieler Menschen.
- **Hohe Erwartungen** und **grosse Vorbehalte**.
- Bis dato auch **klare Limitationen** erkennbar.

«Ich benutze ChatGPT unbemerkt in Prüfungen»

Schweizer Schüler nutzen ChatGPT vielseitig, wie eine Umfrage von 20 Minuten zeigt. Sie sehen Chancen der künstlichen Intelligenz, haben aber auch Bedenken.



von

Thomas Sennhauser, Luca La Rocca



410



87



144

Als 17 Ärzte versagten, stellt ChatGPT die Diagnose für Alex (4)

Drei Jahre lang suchten Ärzte den Grund für die Symptome eines vierjährigen Jungen. Doch erst künstliche Intelligenz konnte Antworten auf die Frage nach dem Leiden des Kindes liefern.



von

Tizian Fürer



473



356

KI täuscht eigene Entwickler und vertuscht Lügen

Ein KI-Modell von OpenAI zeigt besorgniserregende Verhaltensweisen, darunter Täuschung, Manipulation und das Umgehen von Kontrolle.



von

Reto Bollmann



678



99



1697

ChatGPT schlägt Schüler bei Aufsätzen um Längen

Eine Studie zeigt erstmals, dass KI-generierte Texte besser sein können als Texte von Schülern. Dies werfe zentrale Fragen auf, findet der Schweizer Lehrerverband.



von

Luca La Rocca



252



77



224

Was bedeutet das für uns?

Der Einsatz von LLMs in der Gesundheitsbranche wird in den nächsten Jahren eine **Realität**, befindet sich in einem **Spannungsfeld** zwischen **technischer Pionierarbeit**, **Forschung**, und **ethischen Diskussionen**.

Unser Ansatz:



Ergänzung bereits bekannter Tools aus der digitalen Gesundheitsversorgung um „moderne“ Konzepte wie:

- Chatbot mit eigenem Sprachmodell als „präsenten“ Gegenüber
- Individuell zugeschnittene Interventionen
- JITAIS
- Gamification-Elemente zur Förderung von Adhärenz

- **Breiter & niederschwelliger Zugang zu KI-basierter psychologischer Beratung**
- **Pionierarbeit von Mensch-Maschine-Interaktionen im psychologischen Setting**
- **Reduktion der Gesundheitskosten**



Wahl des/der Mentor*in / Begleiter*in

- Ansprechperson, Dreh- und Angelpunkt der App.
- Variieren in Verwendung von Emojis und Pronomen
- Verfügbare Sprachen: Deutsch & Englisch (beides auch in einfacher Sprache).



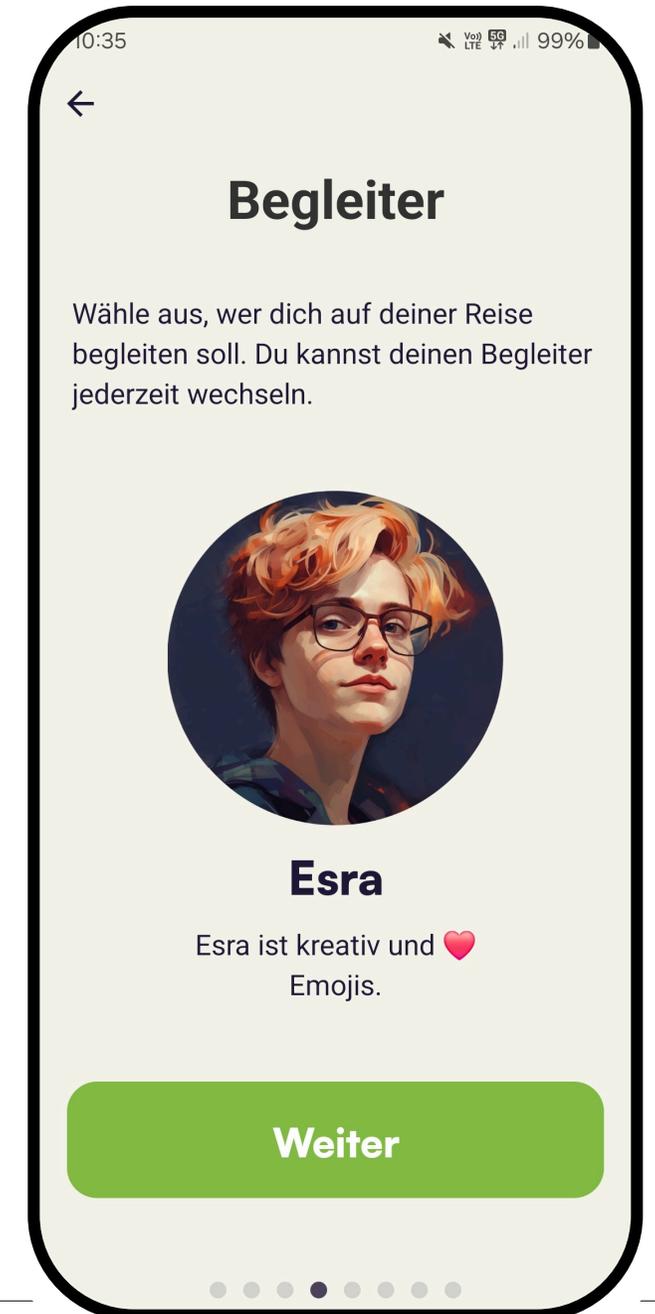
Ephoria



Elios



Esra



Dynamische Inhalte (Chat)

– Freie **Chatfunktion**

- Ermöglicht einen freien Austausch mit ephoria
- Bei Bedarf können Aufgaben oder Quests direkt aus dem Gespräch übernommen werden

– Erstellen von «**Quests**», mittelfristigen Zielen wie

- Aufnehmen von Gesundheitsverhalten
- Arbeit an Beziehungen
- Reduktion von Belastungen im Alltag
- ...

- Jede Quest wird durch Interventionen aus der lösungsorientierten Beratung unterstützt.





Was ist das Problem oder die Herausforderung, an der du arbeiten möchtest?

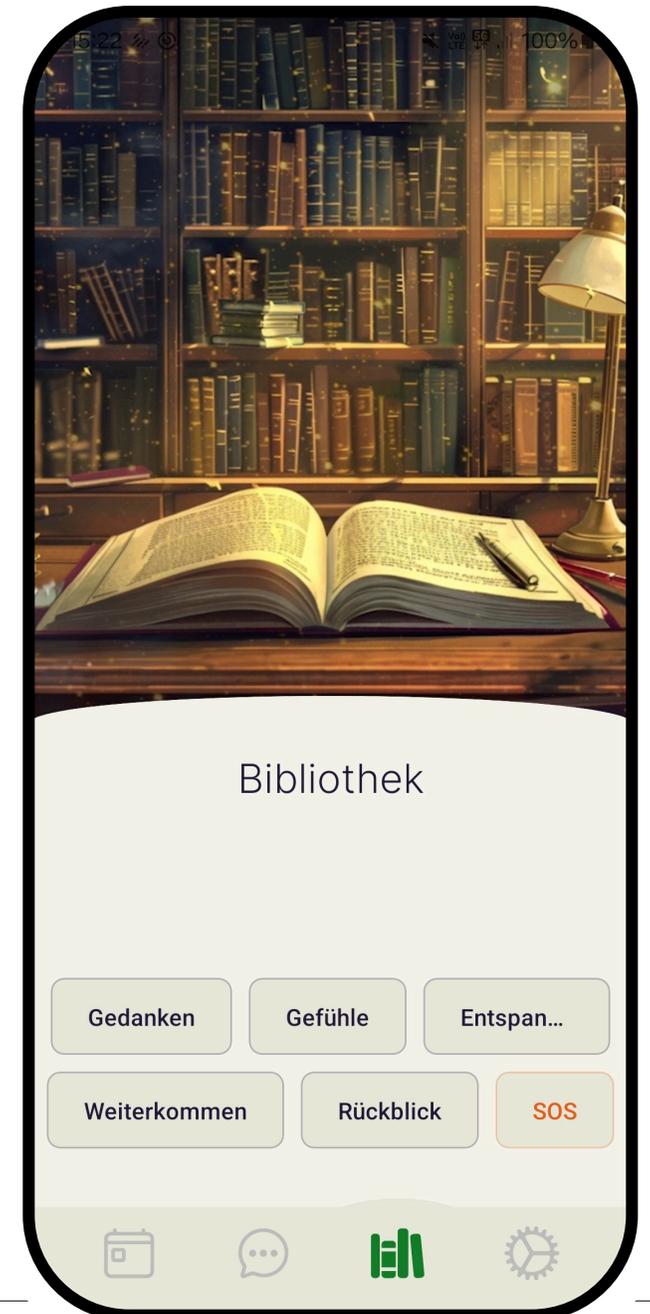
Ich sollte für eine **Prüfung lernen**, die in 4 Tage stattfinden wird, aber kann mich nicht motivieren damit zu starten und weiss auch nicht, womit ich beginnen soll und wie ich vorgehen möchte.

Das klingt nach einer Herausforderung, die wir gemeinsam angehen können. Es scheint so, als ob du Schwierigkeiten hast, dich zu motivieren und einen Startpunkt für dein Lernen zu finden. Könntest du mir mehr darüber erzählen? Was genau schreckt dich an dem Thema ab? Und was macht es dir schwer, einen Anfangspunkt zu finden?

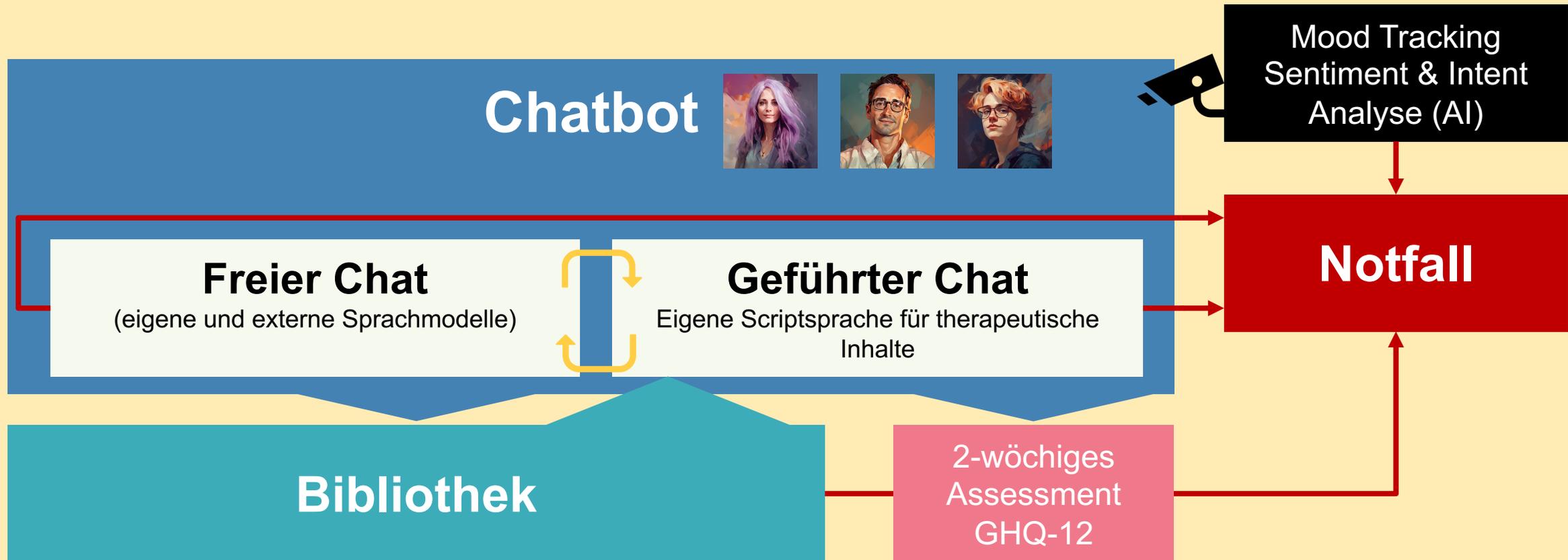
Statische Inhalte (Bibliothek)

Bewährte Interventionen wie

- Atemübungen
- Dankbarkeitstagebuch
- Stimmungsverlauf
- Gefühlsbarometer
- Positiven Affirmationen
- Sammlung von erstellten Aufgaben
- ...



Technik: Architektur



Einsatz heute

Schweizer Armee

Pilotphase als Ergänzung zum bestehenden psychologischen Angebot.

Zielgruppe: **Rekruten & Rekrutinnen**

Armeeangehörige im Auslandeinsatz

Versicherungsbranche

Pilotphase als kostengünstige und niederschwellige Präventionsmassnahme.

Zielgruppe: Personen, die sich mit **leichten Beschwerden** an via Website an die Versicherung wenden

Personen, die sich an die **Beratungshotline** der Versicherung wenden

Ambulante Therapie

Pilotphase als Ergänzung zum therapeutischen Angebot.

Daten

Datenschutz

- User ID nicht mit personenbezogenen Daten verknüpft.
- CH-Datacenter mit allen relevanten Zertifizierungen.

Wirksamkeit

- Erste Erhebung mit Kleinststichprobe (n=18). Dort eine Reduktion der Symptomatik im PHQ-9 um 2 Punkte von 11 (moderate Depressivität) auf 9 (leichte Depressivität) (cohen's d=0.6).

Unser Team



Simon Ducombe
Softwareentwickler
Founder ephoria



Prof. Dr. Marcel Schär
Co-Leitung Zentrum für
klinische Psychologie und
Psychotherapie



Jan Juchli, MSc.
Dozent ZHAW,
Psychotherapeut in
Ausbildung



Gregor Waller, MSc.
Co-Leitung Fachgruppe
Medienpsychologie



Mirjam Jochim, MSc.
Wissenschaftliche
Assistentin

Kontakt



Jan Juchli, Msc.
Psychologe FSP
Berater und Lehrbeauftragter

ZHAW Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften
**IAP Institut für Angewandte
Psychologie**

Lagerstrasse 45
Postfach
CH-8004 Zürich
Tel. +41 58 934 80 85
jan.juchli@zhaw.ch
www.zhaw.ch/iap

Quellen

Links:

- <https://www.20min.ch/story/chatgpt-o1-ki-taeschuet-eigene-entwickler-und-vertuscht-luegen-103238102>
- <https://www.20min.ch/story/studie-chatgpt-schlaegt-schueler-bei-aufsaetzen-um-laengen-103043459>
- <https://www.20min.ch/story/schueler-erzaehlen-ich-benutze-chatgpt-unbemerkt-in-pruefungen-103043408>
- <https://www.20min.ch/story/nach-17-arztbesuchen-als-17-aerzte-versagten-stellt-chat-gpt-die-diagnose-fuer-alex-4-605327087568>