

# Pilotevaluation

## Effektstärke der ephoria App

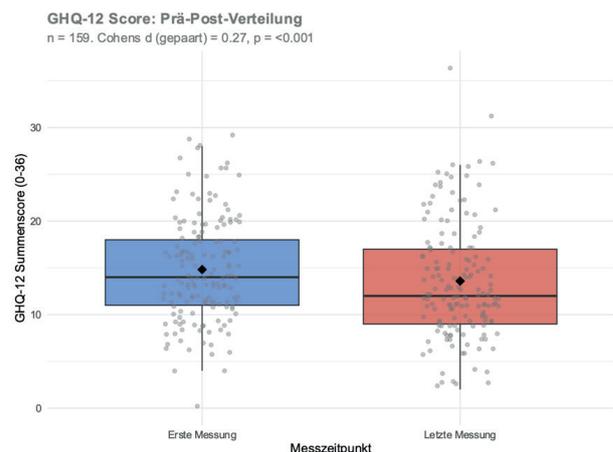
### Analyse zeigt die Wirksamkeit der KI-gestützten Beratungs- und Coaching-App «ephoria» auf.

Das vorliegende Dokument präsentiert die Resultate aus der Analyse, die von der Helsana Versicherung in Auftrag gegeben und von der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften durchgeführt wurde.<sup>1</sup>

#### Messung der Wirksamkeit

Die Wirksamkeit von ephoria wurde mittels dem etablierten Messinstrument *General Health Questionnaire* (GHQ-12) erhoben. Versicherte erhielten Zugang zur App und konnten sie frei nutzen. Insgesamt konnten so Daten von 159 Probanden in eine Prä-Post Design ohne Kontrollgruppe gepaart werden.

**Abb. 1** zeigt, dass sich die Mittelwerte über die beiden Messzeitpunkte statistisch signifikant ( $t_{(159)} = 3.41, p < 0.001$ ) verändern, und zwar von einem Mittelwert von 14.82 (SD: 5.55) beim ersten Zeitpunkt zu einem Mittelwert von 13.58 (SD: 6.08) beim zweiten Messzeitpunkt. Das entspricht einer Veränderung von -1.23 und einer standardisierten Effektgrösse (Cohen's d) von 0.27 über alle Probanden hinweg.



**Abb. 1: GHQ-12 Score: Pre und Post Verteilung**

#### Wirkung bei belasteten Personen

Als Cut-off-Wert für einen klinisch auffälligen bzw. problematischen Bereich wird häufig ein Wert ab 12 bis 14 Punkten vorgeschlagen. Personen, die diesen Schwellenwert überschreiten, gelten als psychisch belastet und bilden die indizierte Zielgruppe.<sup>2,3</sup>

In dieser Gruppe mit initialem GHQ-Wert ab 12 (68% der Teilnehmenden) zeigt sich ein **statistisch signifikanter Effekt im mittleren Bereich** (Cohen's d 0.46).

## Mittelgrosse Effektstärke nach 3 Monaten oder 7 - 8 Sitzungen bei belasteten Personen.

### Gemischtes Lineares Modell

Neben der klassischen Prä-Post-Messung kam ein gemischtes lineares Modell zum Einsatz, um Trends über mehrere Messzeitpunkte hinweg aufzuzeigen. Dies birgt den Vorteil, dass nicht nur die erste und die letzte Erhebung, sondern auch alle dazwischen liegende Messzeitpunkte in die Analyse einfließen (Abb. 2).

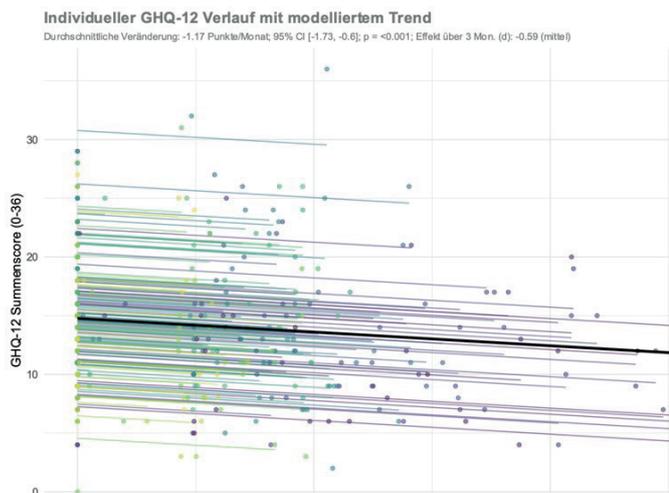


Abb. 2: Individueller Verlauf mit modelliertem Trend

### Zusammenhang mit Dauer und Intensität

Der positive Effekt verstärkt sich mit der Nutzungsdauer: In der gesamten Stichprobe verbesserte sich der GHQ-Wert im Schnitt um 1.17 Punkte pro Monat. Über den Zeitraum von drei Monaten bedeutet dies eine Reduktion von 3.51 auf der GHQ-Skala, standardisiert sind das 0.59, was einem **mittelgrossen Effekt** entspricht.

Im Durchschnitt haben belastete Personen im gemessenen Zeitraum 7-8 Kapitel bearbeitet und eine Effektstärke von 0.46 erreicht. Der Effekt korreliert weiter mit intensiver Nutzung der **lösungsorientierten Prozesse** (Quest). Belastete Benutzer, die mehr als 10 Quest Kapitel abgeschlossen hatten, zeigten in der Pre-Post-Messung eine durchschnittliche **Verbesserung des GHQ-12 um 3.08 Punkte**.

### Weitere Informationen

<https://ephoria.ch/hello@ephoria.ch>

### Vergleich der Effektgrössen mit anderen Interventionen

Intervention	Zeitdauer / Sitzungen	Effektgrösse Cohen's d	Einstufung des Effekts	Ziel / Nutzenprofil / Quelle
Workplace Coaching	4-10 Sitzungen	0.20 - 0.30	klein	Entwicklung, Führung, individuelle Zielklärung <sup>4</sup>
Ø Mental Health Apps (Depression und Angststörung)	variabel	0.28	klein	Niederschwellige Unterstützung <sup>5</sup>
Pharmakologische Behandlung (SSRI)	12 Wochen	0.30	klein	Schwere depressive Episoden <sup>6</sup>
Multiple Interventionen der positiven Psychologie (z.B. Goal Setting, Stärken)	8 Sitzungen	0.31	klein	Ressourcenaktivierung, Zielorientierung <sup>7</sup>
Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion	variabel	0.38 - 0.50	klein bis mittel	Stressbewältigung, Präsenz, Selbstregulation <sup>7</sup>
<b>ephoria</b> (bei indizierter Zielgruppe)	Ø 7 - 8 Quest Kapitel	0.46 - 0.59	mittel	Niederschwelliges Coaching zur Selbsthilfe bei psychischer Belastung <sup>1</sup>
Psychotherapie (alle Altersgruppen)	Ø 10-20 Sitzungen	0.75	mittel bis gross	Behandlung depressiver Symptome <sup>8</sup>

Vollständiger Quellenachweis: [ephoria.ch/pilot25](https://ephoria.ch/pilot25)