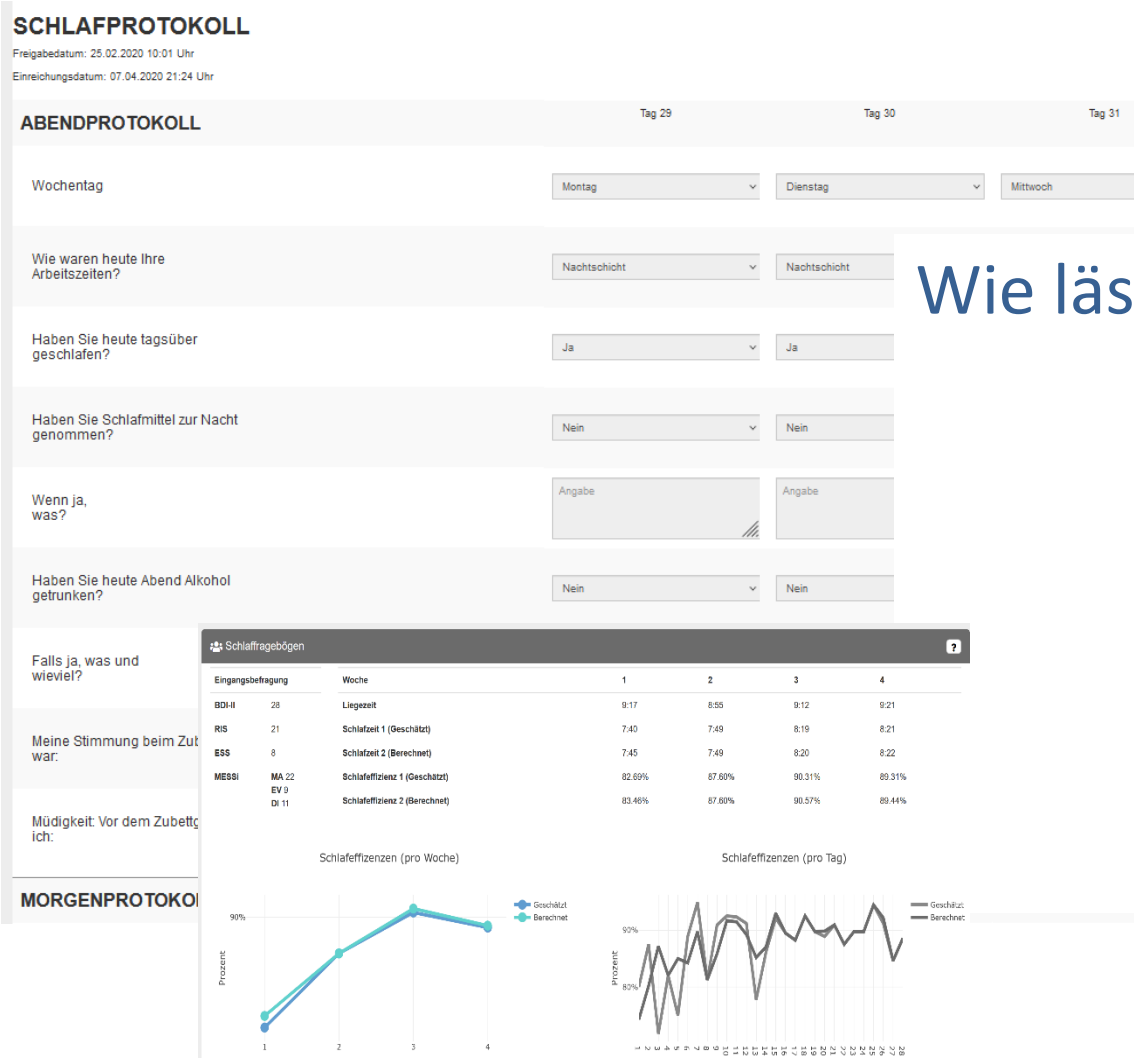
TECHNISCHE HOCHSCHULE NÜRNBERG
INSTITUT FÜR E-BERATUNG



Wie lässt sich Onlineberatung sinnvoll ergänzen? Protokolle, Schlaftagebücher & Co.

Monika Feil

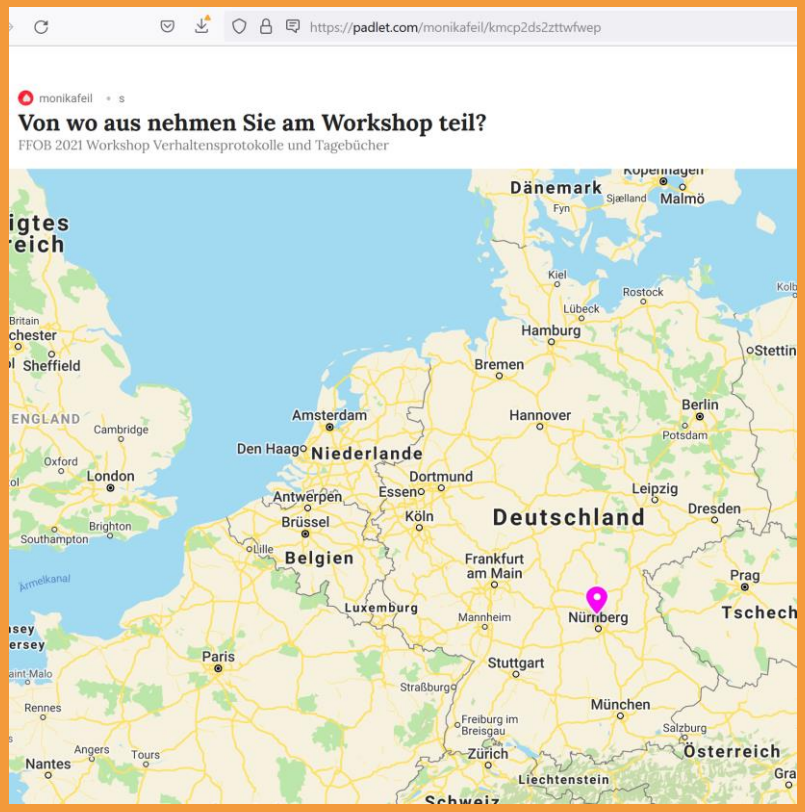
Zum Einstieg – Vorstellung von Referentin und Co-Moderator

Monika Feil
Referentin
B.Sc. Psychologie, Zertifizierte Onlineberaterin
Projektkoordinatorin
„Gesund bleiben im Schichtdienst“ (GebiS)
am Institut für E-Beratung
der Technischen Hochschule Nürnberg

Jean-Pierre Widerhold
Co-Moderator
B.A. Informatik, Projektmitarbeiter IT
Entwicklung der E-Beratungssoftware
am Institut für E-Beratung
der Technischen Hochschule Nürnberg

Zum Einstieg eine kleine Umfrage …
Von wo aus nehmen Sie am Workshop teil?

Link zum Padlet: https://padlet.com/monikafeil/kmcp2ds2zttwfwep
(Link auch im Zoom-Chat zum Anklicken)



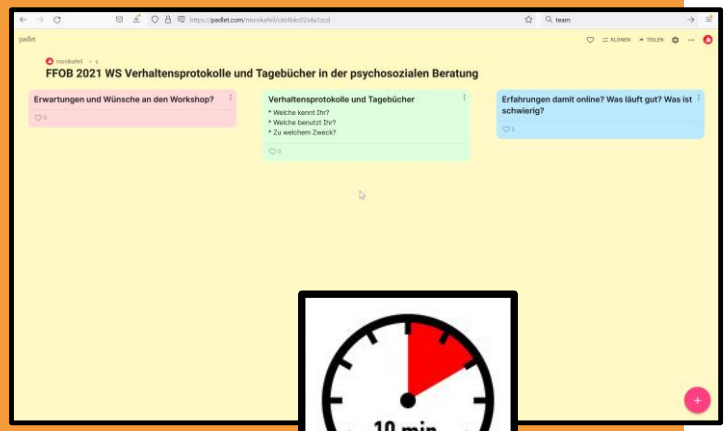
Zum Einstieg eine kleine Umfrage …

… zu Ihrem beruflichen Hintergrund, Ihren Erfahrungen mit Onlineberatung und zur Verwendung von Verhaltensprotokollen/Tagebüchern in der Beratung

Hier geht‘s zur Umfrage:
https://www.umfrageonline.com/s/e0f453a

(Link auch im Zoom-Chat zum Anklicken)

Erwartungen an den Workshop & Erfahrungen mit Verhaltensprotokollen und Tagebüchern



Fragen für die Kleingruppen in den Breakout-Rooms:

- Was hat Sie bewogen, an diesem Workshop teilzunehmen? Welche Erwartungen und Wünsche bringen Sie mit? Was wollen Sie gerne mitnehmen?
- Welche Arten von Verhaltensprotokollen und Tagebüchern innerhalb von Beratungsprozessen kennen Sie? Welche benutzen Sie? Zu welchem Zweck?
- Wie sind Ihre Erfahrungen in der Nutzung dieser Protokolle in der Onlineberatung? Was läuft online gut? Was ist schwierig?

Bitte dokumentieren Sie gemeinsam Ihre Ergebnisse in diesem Padlet: https://padlet.com/monikafeil/ckt4bkc02s4a1zcd
(Link auch im Zoom-Chat zum Anklicken)

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in Beratungsprozessen

Ambulantes Assessment

⇒ Datenerhebung im Alltag der Untersuchten

⇒ Erfasst werden z. B.

- momentanes Befinden und Verhalten (Selbstberichte)
- Verhaltensmaße und Bewegungsverhalten
- Physiologische Messwerte
- objektive Rahmenbedingungen/Situativer Kontext
- subjektive Bewertung der Situation

(Fahrenberg, Myrtek, Pawlik & Perrez, 2007)

Ambulantes Assessment

Ambulantes Monitoring in der Medizin:

⇒ Diagnostik

⇒ Überwachung von Risikopatienten

⇒ z. B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Seit den 1980er Jahren wurden dazu portable Mikrocomputer und Meßsysteme entwickelt.
- z.B. 24 Std. Blutdruckmessung
- z.B. ambulante Polygraphie (ambulante Schlafuntersuchung)

Ambulantes Assessment

„Experience Sampling Method“ ESM (Hektner, Schmidt & Csikszentmihalyi 2007)

⇒ aktuelle Selbstberichte, In den 1970er Jahren von Mihály Csikszentmihály und Mitarbeitern in Chicago entwickelt

⇒ ursprünglich mit programmierter Uhr und Fragebogen in gehefteter Form (Booklet); später mittels Handheld-PC oder Personal Digital Assistent PDA, heute mit Smartphone oder Tablet-PC

„Ecological Momentary Assessment“ EMA (LaCaille et al., 2013)

⇒ Erfassung von Verhalten und Erleben anhand von Smartphones oder Tablets unmittelbar in natürlichen Umgebungen (in klinischer Psychologie)

Vorteil:
Erfassung direkt in der aktuellen Situation, kein retrospektiver Selbstbericht, dadurch Vermeidung von Verzerrungen

Ambulantes Assessment

Ambulantes Psychophysiologisches Monitoring (Ebner-Priemer, 2006)

⇒ zusätzlich zu Selbstberichtsdaten Erfassung von physiologischen Daten

⇒ miniaturisierte Datenrekorder oder Web-basierte Systeme

⇒ Datenerfassung zeitabhängig, ereignisabhängig oder kontinuierlich möglich

⇒ zusätzliche Erfassung von Kontextinformationen und Umgebungsbedingungen möglich

⇒ Anwendung in der Medizin & Psychologie

(Ebner-Priemer, 2006)

Ambulantes Assessment

Symptomtagebücher

⇒ Selbst-Monitoring bei chronischen Gesundheitsstörungen (z.B. chron. Schmerz)

⇒ Selbstbeobachtungsverfahren **in psychosomatischer Medizin und Psychotherapie**

⇒ gehören zu den **Standardverfahren insbes. der Kognitiven Verhaltenstherapie**

⇒ inzwischen auch **in anderen Bereichen der Medizin häufiger Einsatz**

Ambulantes Assessment

Symptomtagebücher

⇒ Auftreten und Intensität der interessierenden Symptome sowie ggf. spezifische Symptomcharakteristika (z. B. einzelne körperliche Symptome bei einer Panikattacke) werden protokolliert

⇒ In vielen Symptomtagebüchern zusätzlich Informationen zum situativen Kontext (Tag, Uhrzeit, Ort, auslösende Bedingungen, etc.) und zu möglichen Verhaltens-konsequenzen

⇒ Protokoll entweder
* ereignisbezogen bei Auftreten des Symptoms (z.B. Panikattacke) oder
* Symptom wird zu festgesetzten Zeitpunkten (z. B. morgens, mittags, abends) regelmäßig eingeschätzt

Ambulantes Assessment

⇒ Akzeptanz i.d.R. hoch (wenn Usability gut ist)

⇒ Wichtig informierte Einwilligung (Forschungsethik) und Datenschutz

Mögliche unerwünschte „Nebenwirkungen“:

⇒ Unerwünschte, methodenbedingte Reaktivität
(Zustandsänderung des Erlebens und Verhaltens durch das Wissen, beobachtet zu werden)

⇒ Erhöhte Selbstaufmerksamkeit

Fazit:

Ambulantes Assessment ermöglicht psychologisch und physiologisch orientierte Verhaltensanalyse im Alltagsleben.

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in Beratungsprozessen

Was ist der Nutzen in Therapie- und Beratungsprozessen?

- **(Selbst-)Wahrnehmung von Unterschieden** in der Symptomausprägung (insb. symptomarme bzw. symptomfreie Phasen und deren **Bedingungszusammenhängen**)
- Ggf. aber auch Erzeugung von **Krankheitseinsicht** (z.B. Sucht)
- **Skalierung**: graduelle Ausprägung (z.B. Skala von 0 – 10) versus kategoriale Ausprägung (Symptom ist da oder nicht da)
- Informationen für die **Planung des Therapie- bzw. Beratungsprozesses**
- Initiierung und Begleitung von **Verhaltensveränderungen**
- **Wahrnehmung/Dokumentation von Fortschritten** im Behandlungs- bzw. Beratungsprozess
- **Wissenschaftliche Evaluation** (größere Stichprobe)

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in Beratungsprozessen

Fokus kann sowohl

- **störungs- und problemorientiert** sein
  (Fokus auf Symptomen, Problemen)
- **ressourcenorientiert** sein
  (Fokus auf bereits gelungenen Veränderungen)

- kann **Umweltfaktoren und Bedingungszusammenhänge** mit abfragen

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in Beratungsprozessen

Arten der Abfrage von Symptomen bzw. Verhalten

Numerische Ratingskala

- z. B. Schmerzskala von 0 (kein Schmerz) – 10 (schlimmster vorstellbarer Schmerz)

Visuelle Analogskala

- z. B. kein Schmerz Schlimmster vorstellbarer Schmerz

Verbale Ratingskala (Intervallskala)

- z. B. „nie – selten – manchmal – häufig – fast immer“ oder
  „ohne – schwach – mittelmäßig – stark – sehr stark“

Freitext-Felder

- z. B. Frage nach Medikamenten oder Alkoholkonsum (was, wieviel) im Schlaftagebuch oder Frage nach situativen Bedingungszusammenhängen, z. B. bei Binge Eating Essanfall

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in Beratungsprozessen

… in Psychotherapie und Psychosomatik, insbes. Kognitive Verhaltenstherapie

z. B.

- Stimmungstagebuch (Depression)
- Aktivitätentagebuch (Depression)
- Angsttagebuch (Angststörungen)
- Schmerztagebuch (chronischer Schmerz)
- Essanfallstagebuch (Binge Eating Disorder)
- Schlaftagebuch (Insomnie)
- Verhaltenstagebuch (z.B. bei stofflichen und nichtstofflichen Süchten)

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in Beratungsprozessen

… in der Ernährungsberatung

Ernährungstagebuch

- Adipositas
- Diabetes
- Allergien
- Erkrankungen, die in einem Zusammenhang mit der Ernährung stehen
- …

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in Beratungsprozessen

… in der psychosozialen Beratung und der sozialen Arbeit

- Begleitung von Veränderungsprozessen, Instrument zur Wahrnehmung von kleinen Veränderungsschritten

z. B.

- Verhaltensprotokolle in pädagogischen Settings (z.B. mit Smilies)
- Trinktagebuch (z.B. Kontrolliertes Trinken)

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in der Onlineberatung

Recherche auf e-beratungsjournal.net

Suchbegriff „Tagebuch“ ergab

- MS-Apps zur Krankheitsbewältigung bei Personen mit Multipler Sklerose (Fricke & Apolinário-Hagen, 2016; Menzel & Apolinário-Hagen, 2019)
- Konsumtagebuch innerhalb Drogenberatung bei Drugcom.de (Tensil & Strüber, 2010)

Suchbegriffe „Verhaltensprotokoll“, „Assessment“, „Monitoring“ ergaben keine Treffer

Ambulantes Assessment per App

Riesige Auswahl von kostenlosen und kostenpflichtigen Smartphone-Apps und Wearables

z. B.

- Bewegungstracker, Schrittzähler, Fitnesstracking etc.
- Ernährungs-Apps
- Schmerztagebücher (z.B.Pain Tracer)
- Stimmungstagebücher
- Rheumatagebücher
- etc. …

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in der Onlineberatung

Frage ins Plenum: Brainstorming

In welchen Feldern der psychosozialen Onlineberatung wäre der Einsatz von Tagebüchern und Verhaltensprotokollen denkbar?

Verhaltensprotokolle & Tagebücher in der Onlineberatung

Frage ins Plenum:
=> an die Teilnehmer*innen, die Verhaltensprotokolle bzw. Tagebücher in ihrer Onlineberatung einsetzen:

Wie setzen Sie das praktisch um?

- in der textbasierten Onlineberatung?
- in der Videoberatung?

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in der Onlineberatung

Beispiel:
Schlafberatung Online zur Prävention von Schlafstörungen

Schlafberatung Online

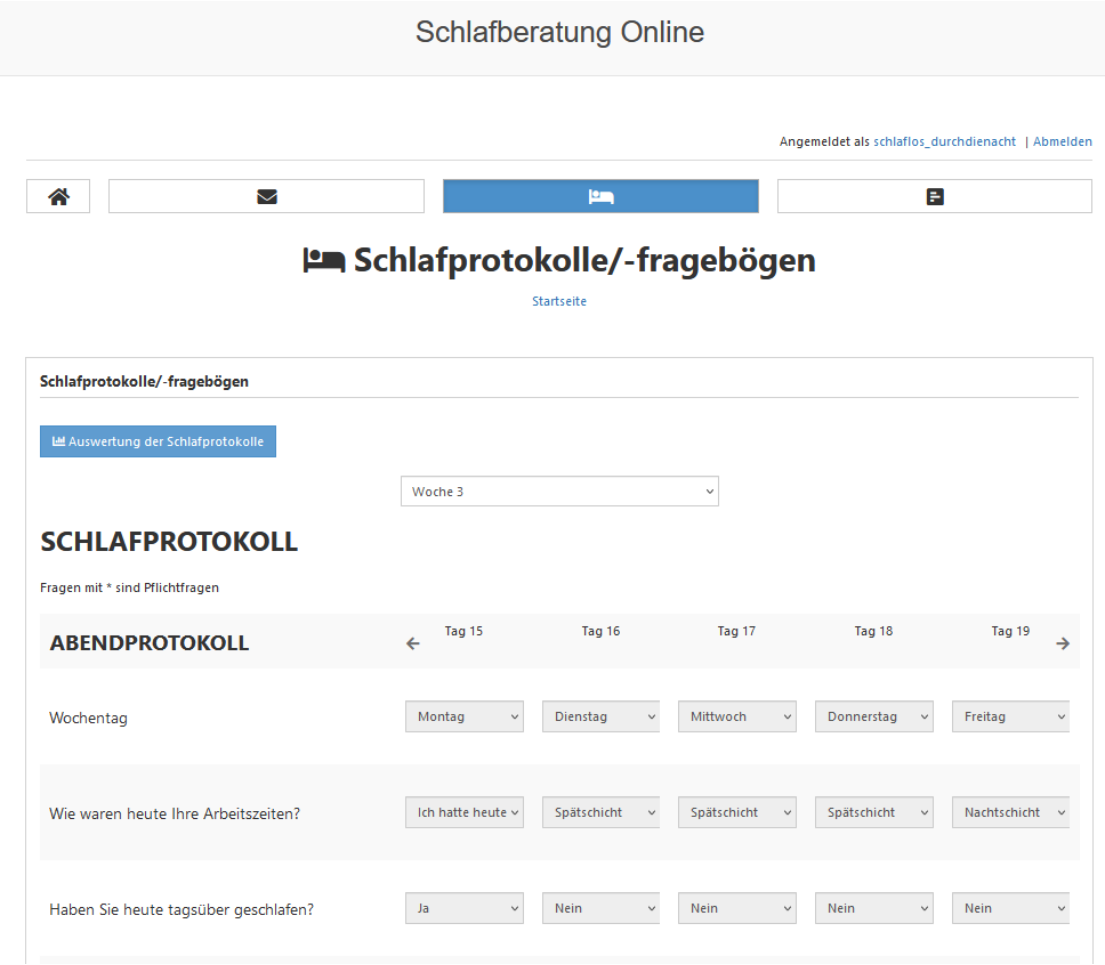
Entwicklung des textbasierten Onlineberatungskonzepts und einer dafür nutzbaren E-Beratungssoftware am Institut für E-Beratung der TH Nürnberg

Projekt „Gesund bleiben im Schichtdienst“ (GebiS)
gefördert durch BMBF, 2019 – 2023

Einblicke in die Möglichkeiten unserer E-Beratungssoftware (EBS)

Das Frontend:

…. Live-Demonstration …



Einblicke in die Möglichkeiten unserer E-Beratungssoftware (EBS)

Das Backend:

…. Live-Demonstration …

Einblicke in die Möglichkeiten unserer E-Beratungssoftware (EBS)

In der Entwicklung:

Einbindung von Wearables (Actiwatches, Smartwatches) zur Erhebung von objektiven Schlafdaten in unsere E-Beratungssoftware

Verhaltensprotokolle und Tagebücher in der Medizin

Beispiel:
Projekt Smart Hospital

Smart Hospital
Ambulante Onlinebegleitung bei Harnleitersteinen

Künstliche Intelligenz und digitale Beratung zur Prädiktion eines spontanen Steinabganges bei Patienten mit Koliken bei Harnleitersteinen (KI.Ste).

Im Rahmen der Denkfabrik „Smart Hospital“ kooperieren das Klinikum Nürnberg und das Institut für E-Beratung.

https://www.e-beratungsinstitut.de/projekte/smart-hospital/

Fragen?

Anmerkungen?

Anregungen?

Zukunftsvisionen?

Was nehmen Sie mit?

Rückmeldung gerne hier im Plenum und im Padlet:
https://padlet.com/monikafeil/xqcfg93imfzo07fd
(Link auch im Zoom-Chat zum Anklicken)

Zum Schluss in eigener Sache …

Am 24./25.09. startet der erste Durchlauf unseres neuen Weiterbildungsangebots
Schlafberatung Online zur Prävention von Schlafstörungen (E-Learning-Angebot)

Weiterbildung
Schlafberatung Online
zur Prävention von Schlafstörungen
Start September 2021

E-Learning Konzept

Die Weiterbildung findet in Form von E-Learning statt. Hierfür wechseln sich gemeinsame Online-Tage und selbstständige Online-Lern- und Arbeitsphasen ab. Das didaktische Konzept der Weiterbildung ist darauf ausgerichtet, Onlineberatung und die Möglichkeiten der Kombination verschiedener Settings und Kommunikationskanäle praktisch erfahrbar zu machen.
Während der Online-Lern- und Arbeitsphasen werden die Teilnehmenden von Dozentinnen und Dozenten durch den Einsatz unterschiedlicher Kommunikationstools begleitet. So erarbeiten Sie in Foren, Chat- und Mail-Kontakten sowie in Webinar-Sequenzen per Video unterschiedliche Arbeitsaufträge, die zum einen eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Kommunikationsverhalten ermöglichen und zum anderen anhand von Fallbeispielen konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für die Beratungstätigkeit vermitteln.

Technische Voraussetzungen

Für die Online-Lern- und Arbeitsphasen benötigen Sie:

- Internetanschluss
- internetfähigen Rechner
- Webcam
- Headset

Herausgeber
Technische Hochschule Nürnberg
Fakultät Sozialwissenschaften
Institut für E-Beratung
Keßlerplatz 12
90489 Nürnberg
www.e-beratungsinstitut.de

www.facebook.com/schlafberatungonline
www.twitter.com/online_schlaf
www.instagram.com/schlafberatungonline
www.linkedin.com/company/schlafberatung-online

Die Weiterbildung auf einen Blick

Umfang

- **Gesamtumfang: 150 Unterrichtsstunden** (UE je 45 min.)
- 8 Fortbildungstage: 64 UE (je 45 min.)
  Die Fortbildungstage finden innerhalb von ca. 6 Monaten an 4 Wochenenden (Fr/Sa) zwischen 9:00 Uhr und 16:30 Uhr ausschließlich online statt.
- Individuelle Online-Lern- und Arbeitsphasen: 86 UE (je 45 min.)

Zulassungsvoraussetzungen

- Hochschulabschluss in der Fachrichtung Medizin, Pädagogik, Soziale Arbeit, Sozialpädagogik, Psychologie, Sozialwissenschaften oder vergleichbaren Studiengängen oder Abschluss einer sozialpädagogischen Fachakademie sowie
- eine mindestens 2-jährige psychosoziale Beratungserfahrung

Kosten

- **Einführungspreis: 1400 €** für alle 3 Module
- Modul 1 oder 2 können über den Nachweis einer entsprechenden Zusatzausbildung und einschlägigen Berufserfahrung anerkannt werden. Die Teilnahme an Modul 3 ist obligatorisch.

Abschluss
Zertifikat Schlafberatung Online der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

Ortsunabhängig
Reine Onlineveranstaltung

Termine
und weitere Informationen finden Sie auf **www.e-schlafberatung.de**

Kontakt und Anmeldung
Institut für E-Beratung
Technische Hochschule Nürnberg
Tel.: 0911-5880-2580
E-Mail: info@e-schlafberatung.de

Infos unter
www.e-schlafberatung.de

und auf den Weiterbildungs-seiten des Instituts für E-Beratung
www.e-beratungsinstitut.de

Zum Schluss in eigener Sache …

Am 24./25.09. startet der erste Durchlauf unseres neuen Weiterbildungsangebots
Schlafberatung Online zur Prävention von Schlafstörungen (E-Learning-Angebot)

Weiterbildung Schlafberatung Online zur Prävention von Schlafstörungen

Start September 2021

Warum Schlafberatung Online

Schlafstörungen betreffen, je nach Strenge der angelegten Kriterien, 10% bis 35% der Bevölkerung. Die Folgen reichen von Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten über Fehlzeiten in der Arbeit bis zu Unfällen oder der Entwicklung schwererer psychischer Störungen. Bislang erreichen professionelle Beratungsangebote nur etwa 30% der Betroffenen. Um die Reichweite von Prävention und Beratung zu vergrößern, wurden in unserem Konzept die in gängigen Leitlinien empfohlenen Inhalte in ein Online-Setting übertragen. So können dank niedrigerer Hürden zur Teilnahme bislang unterversorgte Zielgruppen erreicht werden. Hinzu kommt, dass durch den Einsatz von standardisierten Inhalten wie z. B. Textbausteinen oder Audio- und Video-Aufnahmen eine Zeitersparnis von bis zu 50% seitens der Beratenden erzielt werden kann.

Leitung

Prof. Dr. med. Kneginja Richter
Schlafmedizinerin, Somnologin (DGSM), Ärztliche Leitung der Schlafambulanz der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Nürnberg, Professur an der TH Nürnberg und Privatdozentin an der Paracelsus Medizinischen

Prof. Dr. Robert Lehmann
Professur für Soziale Arbeit an der TH Nürnberg, Akademische Leitung des Instituts für E-Beratung der Technischen Hochschule Nürnberg

Gastdozent

Dr. Hans-Günter Weeß
Dipl. Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Somnologe (DGSM), Mitglied des Vorstands der DGSM, Leitung des Interdisziplinären Schlafzentrums des Pfalzklinikums Klingenmünster, Leitung der Akademie für Schlafmedizin Landau

Themenübersicht

Modul 1: Schlaf (50 Stunden á 45 min.)

- Grundlagen der Schlaf-Wach-Regulation
- Die wichtigsten Schlafstörungen auf einen Blick
- Wie erkenne ich eine Schlafstörung?
- Schlafedukation: Das Vermitteln von Hintergrundwissen an Ratsuchende
- Entspannungstechniken
- Schichtarbeit und Schlaf
- Die wirksamsten Möglichkeiten der Verhaltensoptimierung zur Verbesserung der Schlafqualität
- Grenzen der Beratung, Erkennung komorbider Erkrankungen

Modul 2: Onlineberatung (50 Stunden á 45 min.)

- Onlinekommunikation: theoretische Grundzüge, Besonderheiten, Chancen und Grenzen, Unterschiede mündlicher und schriftlicher Kommunikation
- Onlineberatung: Textverstehen, bedarfsgerechter Medieneinsatz, verschiedene Onlineberatungsformen und ihre Besonderheiten (Mail-, Messenger-, Chat- und Videoberatung), verschiedene Anfragetypen, Umgang mit Krisen
- Einsatz von Methoden und Techniken
- Organisatorische, technische und rechtliche Rahmenbedingungen

Modul 3: Übungs- & Rollenspielphase (50 Stunden á 45 min.)

- Simulation von Onlineberatungssituationen unter Berücksichtigung des individuellen Bedarfs der Kursteilnehmenden
- Erprobung eigener Interventionsmethoden und -techniken anhand konkreter Beratungssequenzen
- Reflexion von Beratungssequenzen
- Umgang mit schwierigen Situationen und Prozessen in der Schlafberatung

Schirmherrschaft

Die **Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)** hat die Schirmherrschaft für die Weiterbildung Schlafberatung Online zur Prävention von Schlafstörungen übernommen. Weitere Infos unter www.dgsm.de.

Für eine gelingende Onlineberatung

benötigen die Fachkräfte Kompetenzen, die im Rahmen dieser Weiterbildung vermittelt werden. Zunächst werden physiologische und psychologische Grundlagen von Schlaf und Schlafstörungen vermittelt. Anschließend werden die Teilnehmenden mit den wirksamsten Methoden zur Prävention und Linderung von Schlafstörungen vertraut gemacht. Die Teilnehmenden lernen die Besonderheiten von Onlinekommunikation kennen und setzen sich mit unterschiedlichen Tools der textgebundenen Onlineberatung und deren Einsatzmöglichkeiten intensiv auseinander. Ebenso werden die Möglichkeiten von nicht-textgebundenen Formaten, insbesondere der Videoberatung, dargestellt und erlebbar gemacht. Im Rahmen der Weiterbildung wird vermittelt, wie Onlineberatungsprozesse gestaltet und die systematische Verknüpfung von unterschiedlichen Kommunikationskanälen (Blended Counseling) gelingen kann. Die Teilnehmenden erfahren außerdem, auf welche rechtlichen, technischen und organisatorischen Rahmenbedingungen sie bei der Umsetzung eines Onlineberatungsangebotes achten müssen.

Die Weiterbildung Schlafberatung Online

ist die derzeit einzige Weiterbildung, die die Bereiche Schlaf- und Onlineberatung in dieser Form verknüpft. Für die Teilnehmenden bedeutet dies eine Erweiterung der eigenen beruflichen Kompetenzen und trägt als Qualifikationsnachweis zur Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven bei.

IEB_2500_INFO_WB_Schlafberatung_Flyer_web_public | Vers. 1.1 | 01.06.2021 | E. Engelhardt (IEB)

Infos unter
www.e-schlafberatung.de

und auf den Weiterbildungs-seiten des Instituts für E-Beratung
www.e-beratungsinstitut.de

Literatur

Ebner-Priemer, U. (Hrsg.) (2006): *Ambulantes psychophysiologisches Monitoring - neue Perspektiven und Anwendungen* (Psychophysiologie in Labor und Feld, Bd. 15). Frankfurt am Main: Lang.

Fahrenberg, Jochen; Myrtek, Michael; Pawlik, Kurt & Perrez, Meinrad (2007): Ambulantes Assessment - Verhalten im Alltagskontext erfassen. *Psychologische Rundschau, 58* (1), S. 12–23.

Fricke, Ursula & Apolinário-Hagen, Jennifer (2016): E-Health-Dienste und M-Health Apps zur Verbesserung des Selbstmanagements bei Multipler Sklerose - Ein E-Health-Dienste und M-Health Apps zur Verbesserung des Selbstmanagements bei Multipler Sklerose - Ein Review zur aktuellen Forschungsliteratur zur Online- Selbsthilfe für MS-Betroffene. *e-beratungsjournal.net, 12* (2), S. 59–87. https://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_02_16/fricke_apolinario.pdf (abgerufen am 10.09.2021).

Hektner, Joel M.; Schmidt, Jennifer A. & Csikszentmihalyi, Mihaly (2007): *Experience sampling method. Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publ.

Hoyer, Jürgen; Schneider, Silvia & Margraf, Jürgen (2018): Fragebögen, Ratingskalen und Tagebücher. In: Jürgen Margraf & Silvia Schneider (Hrsg.): *Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 1* (S. 299–311). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Literatur

LaCaille, Lara; Patino-Fernandez, Anna Maria; Monaco, Jane; Ding, Ding; Upchurch Sweeney, C. Renn; Butler, Colin D. et al. (2013): Ecological Momentary Assessment. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.): *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (Springer reference, pp. 647–648). New York, NY: Springer.

Menzel, Mireille & Apolinário-Hagen, Jennifer (2019): Akzeptanz und Nutzung von „MS-Apps "zur Krankheitsbewältigung bei Personen mit Multipler Sklerose. Erste Ergebnisse einer Pilotstudie mit Mixed-Methods-Design. *e-beratungsjournal.net, 15* (1), S. 1–25. https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2019/01/menzel_apolinario-hagen.pdf (abgerufen am 10.09.2021).

Tensil, Marc-Dennan & Strüber, Evelin (2010): Suchtprävention im Internet am Beispiel von www.drugcom.de. *e-beratungsjournal.net, 6* (1), S. 1–13. https://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0110/tensil.pdf (abgerufen am 10.09.2021).

für Ihr Interesse und Ihre Mitarbeit!