



**Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg**  
**Medizinische Fakultät Mannheim**  
**Dissertations-Kurzfassung**

**Evaluation einer Skills-App nach Dialektisch-Behavioraler Therapie  
bei Patient:innen mit Borderline -Persönlichkeitsstörung**

Autorin: Cornelia Vogelpohl  
Institut / Klinik: Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim (ZI)  
Doktorvater: Prof. Dr. I. Niedtfeld

Hintergrund: Die Verfügbarkeit von E-Mental Health in Form von digitalen Interventionen wie Smartphone-Apps kann dabei helfen, Behandlungsbarrieren zu überwinden und Versorgungslücken in der psychischen Gesundheitsversorgung bei Patient:innen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) zu verringern. Wir haben BPS-Patient:innen nach 12-wöchiger stationärer Dialektisch-Behavioraler Therapie (DBT) rekrutiert, die nach Entlassung über einen Zeitraum von 12 Wochen im Alltag eine Skills-App nutzten, um gewonnene Fortschritte weiter zu festigen, und die erlernten Skills im Alltag anzuwenden.

Ziel: Diese Studie zielte darauf ab, die Wirksamkeit einer Skills-App in Bezug auf die BPS-Symptomatik, dissoziative Symptomatik, sowie auf die Häufigkeit der Anwendung von Skills nach stationärer DBT im ambulanten Setting zu evaluieren. Die Skills-App sollte Patient:innen im ambulanten Rahmen unterstützen, ihre Anspannung mit Hilfe von bereits erlernten Skills zu regulieren und neue funktionale Verhaltensweisen zu stärken und gleichzeitig dysfunktionale Verhaltensweisen weiter zu reduzieren.

Methoden: Diese nicht-randomisierte kontrollierte Studie rekrutierte Patient:innen mit BPS im Alter zwischen 18 und 65 Jahren nach stationärer DBT für die Nutzung der Skills-App über 12 Wochen im ambulanten Setting (App-Gruppe). Die Patient:innen der Kontrollgruppe nahmen an einer ambulanten Skills-Gruppe Teil (TAU). Die Teilnehmer:innen der APP-Gruppe bekamen eine Skills-App zur Verfügung gestellt, die mehrfach am Tag die individuelle Anspannung abfragte und abhängig von der Höhe der Anspannung geeignete Skills vorschlug. Gemäß dem Algorithmus der Skills-App wurde dieser Vorgang alle 10 Minuten wiederholt, bis die Anspannung in den niedrigen Spannungsbereich gesunken war. Die Teilnehmer:innen beider Gruppen füllten über einen Zeitraum von 12 Wochen alle zwei Wochen Fragebögen zur Schwere der BPS Symptomatik, Dissoziativen Symptomatik sowie Skills-Anwendung aus.

Ergebnisse: Insgesamt wurden 14 Patient:innen der App-Gruppe mit 7 Proband:innen der TAU-Gruppe verglichen. Es zeigte sich in der App-Gruppe keine signifikante Verbesserung der BPS-Symptomatik und kein Rückgang der dissoziativen Symptome. In der App-Gruppe wurde ein Rückgang des funktionalen Verhaltens nachgewiesen bei unverändertem dysfunktionalem Verhalten. In der TAU-Gruppe ließ sich eine Verringerung der BPS-Symptomatik nachweisen. In einer genaueren Analyse der App-Nutzungsdaten (insgesamt 4277 Zeitpunkte) zeigte sich, dass die Anspannung mit Hilfe der Skills-App signifikant reduziert werden konnte. Dies war insbesondere der Fall, wenn die App im Hochstressbereich genutzt wurde. Bei einer Nutzung im mittleren Spannungsbereich zeigte sich kein Effekt, im niedrigen Spannungsbereich wurde sogar ein kontraproduktiver Effekt gefunden.

Schlussfolgerung: Die alleinige Nutzung einer Skills-App nach stationärer DBT-Therapie ohne begleitende störungsspezifische ambulante Gruppen- oder Einzeltherapie ist nicht ausreichend, um die in der stationären Behandlung gelernten funktionalen Verhaltensweisen aufrechtzuerhalten und die BPS-Symptomatik weiter zu verbessern. Eine Evidenz für den Nutzen der digitalen Intervention für eine Verringerung der BPS-Symptomatik wurde nicht gefunden. Daher ist weitere Forschung erforderlich, um digitale Interventionen wie die Skills-App zu untersuchen, um mögliche Ressourcen für die Versorgung von BPS Betroffene zu schaffen.