Fachstelle Sucht Bezirk Hinwil

Kurzinformation

für Personen, die ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten

Juli 2020

Was ist der NoA-Coach?

NoA-Coach (No Addiction-Coach) ist eine neu entwickelte Smartphone-App für digitales Selbstmanagement. Sie wurde für Personen entwickelt, die bei einer Fachstelle in Suchtberatung sind, ihren Alkoholkonsum verändern und von einer kostenlosen begleitenden Unterstützung im Alltag profitieren möchten. Die App ist kein Ersatz für eine therapeutische und/oder medizinische Behandlung.

Was bringt Ihnen die Nutzung der App NoA-Coach?

Wir stellen Ihnen die App als zusätzliche sowie kostenlose Unterstützung zur Verfügung. In Ihrem Alltag und in der Zeit zwischen den Beratungsgesprächen kann NoA-Coach ein ideales Hilfsmittel sein, wenn Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren, für eine Weile ganz darauf verzichten und/oder andere Verhaltensziele erreichen möchten.

Der NoA-Coach gibt Ihnen Tipps, die auf Ihre eigenen Ziele/Wünsche abgestimmt sind und die Ihnen im Umgang mit Risikosituationen nützlich sein können. Die App soll Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Alkohol stärken und Ihnen helfen, Rückfällen vorzubeugen. Falls es dennoch zu einem Rückfall kommen sollte, möchte der NoA-Coach Sie darin bestärken, frühzeitig in Kontakt mit Ihrer Beratungsperson zu treten.

Wie funktioniert NoA-Coach?

Wesentliches Element der App ist ein Chatbot in der Funktion eines virtuellen Coach mit dem Namen Nora oder André.

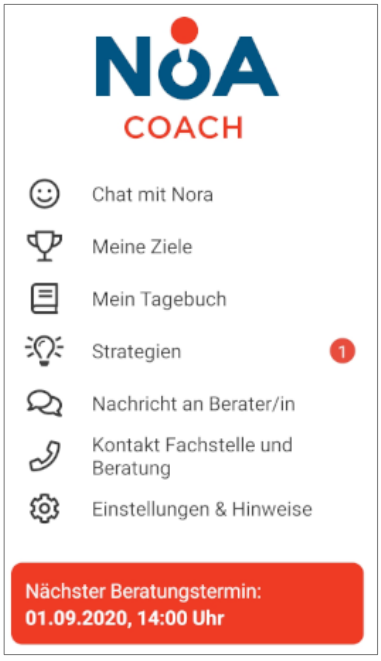
Nach Ihrer Wahl des Coach wird dieser Ihnen einige Fragen stellen, u.a. zu Ihrem Wohlbefinden und Konsumziel. Sie halten Ihre Antworten schriftlichen fest. Sie können Ihre Ziele und Wünsche, die wichtigsten Risikosituationen sowie geeignete Strategien im Umgang damit selber eintragen (einmalig ca. 20 Minuten).

Danach und durch die regelmässige Nutzung der App (2 bis 5 Minuten täglich) erhalten Sie künftig Informationen und Tipps von Nora oder André, die auf Sie und Ihre persönliche Situation abgestimmt sind. Sie werden erinnert, wie sie beispielsweise angenehme Momente geniessen oder in schwierigen Situationen handeln möchten, ohne in ein früheres Trinkverhalten zurückzufallen.

Bei allen Schritten kann Sie Ihre Beratungsperson im persönlichen Beratungsgespräch unterstützen.

Wenn Sie möchten, können Sie in der App auch Nachrichten an Ihre Beratungsperson schreiben, Ihr Konsumtagebuch führen und den nächsten Beratungstermin notieren, damit Sie frühzeitig daran erinnert werden.

Die Handhabung der App ist einfach und der NoA-Coach sowie Ihre Beratungsperson sind gerne behilflich.



Auswahlmenü der App

Wie hilfreich ist die App?

Diese Form der Unterstützung und die App NoA-Coach sind neu. Deshalb starten wir mit einer Erprobungsphase und Sie sind eingeladen, die App bereits jetzt zu nutzen und Erfahrungen damit zu sammeln.

Auch wir möchten wissen, welche Elemente der App nützlich sind und was noch verbessert werden kann. Unsere Partnerorganisation, das Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung in Zürich, wird eine Evaluation durchführen. Alle unsere Klientinnen, Klienten sowie Beratungspersonen werden nach ihren Erfahrungen bei der Nutzung der App befragt. Diese Einschätzungen sind sehr wichtig für uns, denn wir möchten die Ergebnisse bei der Weiterentwicklung und Verbesserung des NoA-Coach einfliessen lassen.

Ein halbes Jahr nachdem Sie begonnen haben den NoA-Coach zu benutzen, erhalten Sie in der App eine Nachricht, in der wir Sie zur Nachbefragung einladen. Falls wir Sie über die App nicht erreichen können, wird unsere Fachstelle Sie anrufen. Im Rahmen eines kurzen Telefongesprächs möchten wir Sie zu den Themen Alkoholkonsum, Wohlbefinden und auch zu Ihrer Zufriedenheit mit dem NoA-Coach befragen. Ihre Antworten und Ihre Meinung wären sehr wertvoll für uns.

Welche Rechte und Pflichten haben Sie, wenn Sie die App nutzen?

Ihre Teilnahme ist freiwillig. Sie haben keinerlei Nachteile, falls Sie den NoA-Coach nicht benutzen möchten oder wenn Sie frühzeitig mit der Anwendung aufhören. Ihre Entscheidung müssen Sie nicht begründen. Sie können uns eine kurze Nachricht schreiben, dass Sie nicht mehr bei der Erprobung teilnehmen möchten.

Mit der Nutzung der App entstehen keine Risiken und es sind keine Pflichten damit verbunden.

Für den Chatbot-Dialog und das Abrufen von Bildern und Videoclips braucht die App eine Internetverbindung. Falls Sie kein Daten-Abo haben, empfehlen wir Ihnen, die Dialoge mit dem Coach jeweils über eine WLAN-Verbindung abzurufen, damit für Sie keine Telefonkosten anfallen.

Was geschieht mit Ihren Daten? Wie ist der Datenschutz?

Sie können die App mit einem persönlichen Passwort schützen, sodass nur Sie darauf zugreifen können. Innerhalb der App erfassen Sie Ihre persönlichen Daten und Informationen selber. Diese werden verschlüsselt auf den Server der App übertragen. Damit ist sichergestellt, dass keine unberechtigten Personen auf Ihre Daten zugreifen können. Die anonymisierten Daten sind ausschliesslich für ausgewählte Fachleute zur wissenschaftlichen Auswertung zugänglich. Alle gesetzlichen Regeln des Datenschutzes sind eingehalten. Die Personen, die an der Datenerhebung und -auswertung beteiligt sind, unterliegen der Schweigepflicht. Die anonymisierten Daten werden nur für die begleitende Evaluation der Erprobung verwendet.

Sie können die NoA-Coach-App jederzeit deinstallieren. Im Falle einer Neuinstallation ist der Export der mit der App gespeicherten Daten allerdings nur eingeschränkt möglich. Sie können uns jederzeit über die Kontaktfunktion der App schreiben, falls Sie die Löschung Ihrer Daten wünschen.

Einverständniserklärung

Nach der Installation der App können Sie diese mit dem Zugangscode, den Sie von Ihrer Beratungsperson erhalten, öffnen. Anschliessend werden Sie innerhalb der App gefragt, ob Sie mit der Teilnahme an der Erprobung einverstanden sind.

Mit Ihrem Einverständnis erklären Sie….

- dass Sie am NoA-Coach-Programm und der damit zusammenhängenden Evaluation teilnehmen
- Sie diese Information gelesen und verstanden haben
- Ihre Fragen im Zusammenhang mit dem Programm zufriedenstellend beantwortet wurden und
- dass Sie freiwillig am Programm teilnehmen.

Wer hat NoA-Coach entwickelt?

Fachpersonen der Suchtfachstelle Zürich, Berner Gesundheit und des Blauen Kreuz Schweiz haben die App mit wissenschaftlicher Begleitung durch das Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung entwickelt.

Das Gemeinschaftsprojekt wird durch Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.