



PRESSEMITTEILUNG

Neue Funktion „Themenreisen“ in der MIKA-App Wie der erste digitale Therapieassistent seiner Art die Resilienz von Krebserkrankten fördert

Berlin, 01. Oktober 2020. Wer die Diagnose „Krebs“ erhält, fällt zunächst in ein tiefes Loch. Angst dominiert die Gefühlswelt, der Alltag wird nie wieder derselbe sein. So auch bei Susanna Zsoter, 32-jährige Darmkrebspatientin. „Ich fühlte mich um mein Leben betrogen, als ich mit 28 von meiner unheilbaren Erkrankung erfuhr, doch ich wollte mich nicht verstecken und habe den Austausch mit anderen Betroffenen gesucht“, so die Nürnbergerin. Längst bloggt sie, engagiert sich für die Enttabuisierung der Krankheit und setzt sich als Digital Native für mehr digitale Hilfsmittel für Krebspatient:innen ein. Die überzeugte Nutzerin der MIKA-App sieht die „Themenreisen“ als wichtigen Meilenstein in der digitalen Therapieassistenten.

„Die Themenreisen helfen mir dabei, achtsam zu bleiben, mentale Fallen zu umgehen und immer wieder neue Kräfte zu mobilisieren“, so Zsoter. Das exklusiv für MIKA entwickelte Programm der „Themenreisen“ basiert auf Erkenntnissen der psychoonkologischen Forschung, geprüft vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR). Ziel ist es, Krebspatient:innen therapiebegleitend zu unterstützen, damit diese schrittweise die Kontrolle über ihr Wohlbefinden zurückgewinnen. Prof. Dr. Anja Mehnert-Theuerkauf, Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Leipzig (UKL), war an der Entwicklung der App und der „Themenreisen“ beteiligt. Sie erklärt: „Wir sprechen damit Patient:innen an, die ihre Lebensqualität im Alltag per Selbsthilfe steigern wollen. In kleinen mehrstufigen Sequenzen können sie über die MIKA-App verschiedene Reisen durchleben, die ihnen helfen, ihren eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden, Achtsamkeit zu trainieren, Kraftquellen zu aktivieren und Gefühle zu steuern, um so zu innerer Stärke zurückzugelangen.“

Diagnose „Krebs“: Auch für die Psyche beginnt eine neue Ära

Im Jahr 2020 werden in Deutschland rund 500.000 Menschen von einer Krebserkrankung betroffen sein, so schätzen Experten.¹ Jeder Einzelne durchlebt ein individuelles Schicksal. Neben körperlichen Schmerzen und Beeinträchtigungen leiden die Menschen psychisch stark unter der Ausnahmesituation. Nicht selten trifft das auch

¹ Quelle: Krebsinformationsdienst

<https://www.krebsinformationsdienst.de/tumorarten/grundlagen/krebsstatistiken.php>



auf Angehörige zu, die sich unweigerlich Sorgen machen und in die Therapie oder Pflege involviert sind. Das verursacht negativen Stress – mit der Folge, dass psychosoziale Belastungen bei Erkrankten und Angehörigen Depressionen, Panikattacken oder Erschöpfungszustände auslösen können.

Verlaufen diese Beschwerden jedoch vergleichsweise leicht und sofern keine psychische Störung vorliegt, die nach den Voraussetzungen einer sogenannten ICD-10² diagnostiziert werden kann, werden ambulante psychologische Behandlungen oft nicht von den Krankenkassen übernommen. Vor allem nach Abschluss der medizinischen Behandlung fehlen dann niedrigschwellige ambulante psychosoziale Unterstützungsangebote für Krebspatient:innen wie eine psychoonkologische Begleitung. Hier besteht großer Bedarf an innovativen und leicht zugänglichen Versorgungsangeboten, zum Beispiel durch Apps.

MIKA und ihre „Themenreisen“ schließen die Versorgungslücke

Die MIKA-App als zugelassenes Medizinprodukt bietet eine evidenzbasierte Hilfe zur Selbsthilfe. „Wir geben den Menschen ein Werkzeug an die Hand, um selbst etwas tun zu können,“ erläutert Prof. Dr. Mehnert-Theuerkauf. „Eine bedarfsorientierte psychoonkologische Beratung wird dadurch nicht ersetzt, aber ergänzt.“ Die MIKA „Themenreisen“ sind bunt illustriert, spielerische Interaktionsmöglichkeiten trainieren den Umgang mit psychischen Belastungen und zahlreiche Übungen regen dazu an, aktiv zu werden, so zum Beispiel Achtsamkeits- und Entspannungsübungen im Audioformat. Vorhandene Ressourcen und Fähigkeiten werden wieder geweckt – alles mit dem Ziel des Stressabbaus und der Steuerung des inneren Kompasses durch die Nutzer selbst. Die positive Wirkung kann Susanna Zsoter bestätigen: „So lernt man, mit belastenden Gefühlen umzugehen. Es fördert die Selbstwirksamkeit und die Resilienz.“ Aktuell werden in der kostenfreien App (für iOS und Android) die Reisen „Deinen Weg finden“, „Stress mindern“, „Kontrolle gewinnen“, „Kraftquellen aktivieren“ und „Gefühle steuern“ angeboten. Regelmäßig kommen neue „Themenreisen“ hinzu.

Über die Mika-App/ die Fosanis GmbH

Das Digital Health Unternehmen Fosanis GmbH wurde 2017 von Dr. Gandolf Finke und Dr. Jan Simon Raue gegründet und verfolgt das Ziel, Menschen mit einer Krebs-Diagnose mithilfe digitaler Technologien zu unterstützen. Zu diesem Zweck hat die Fosanis GmbH die Smartphone App Mika entwickelt. Die App vermittelt Patienten Wissen, Tipps und Übungen für den Alltag, um trotz Krebserkrankung wieder mehr Lebensqualität zu erfahren. Dazu kombiniert die App Machine Learning mit einer Wissensdatenbank

² ICD = International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (von der WHO herausgegebene Klassifikation aller bekannten Krankheiten und Gesundheitssymptome)



verifizierter, onkologischer und psychoonkologischer Inhalte. Die Inhalte werden in Zusammenarbeit mit Experten der Charité Berlin, dem Universitätsklinikum Leipzig und dem NCT (Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Heidelberg) entwickelt. Die Funktion MikaDoc bietet Onkologen zudem Unterstützung in der Aufklärung von Patienten. Die Fosanis GmbH hat ihren Unternehmenssitz in Berlin und beschäftigt 20 Mitarbeiter. Weitere Informationen auf www.mitmika.de sowie www.mikadoc.de

Medienkontakt:

The Medical Network
mika@themedicalnetwork.de
Tel. +49 40 3290473899