

Echtzeit-Interventionen für Trinkverhalten im Alltag: Etablierung einer Alltagsplattform für Ecological Momentary Assessment und Intervention

Dominic Reichert^{1*}, Matthias Haucke², Rika Groß¹, Kay Schneider², Jaekyung Shin², Richard Hohmann¹, Niklas Busch¹, Julia Oberhofer¹, Markus Reichert¹, Shuyan Liu²

¹ Zentralinstitut Mannheim, Mannheim, Deutschland

² Charite Berlin, Berlin, Deutschland

* Korrespondenz, E-Mail: dominic.reichert@zi-mannheim.de

© 2025 Dominic Reichert; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Hintergrund und Fragestellung

Um das Feld der evidenzbasierten, personalisierten Echtzeitinterventionen im Bereich Suchtverhalten voranzubringen, müssen Wirkfaktoren und deren zeitliche Direktionalität unter Alltagsbedingungen untersucht werden. In dieser Studie haben wir eine Plattform zur Erhebung und Intervention von Suchtverhalten, insbesondere von Craving und Einsamkeit etabliert und getestet.

Methoden

Proband*innen mit erhöhter Einsamkeit und Craving welche außerdem Kriterien von Risiko- oder Binge-Drinking erfüllten, wurden rekrutiert. Mit dem spezialisierten Interventionsdesign einer Just-in-Time Adaptive Intervention (JITAI) wurde bei Einsamkeit und Craving durch eine kognitive Umbewertung im Sinne der Kognitiven Verhaltenstherapie oder durch eine Bewegungsintervention interveniert. In einem Pilotsample von $n = 10$ Proband*innen wurde untersucht, ob die genannten Interventionen maladaptive Denkmuster verringern und körperliche Aktivität fördern.

Ergebnisse

Paired-sample t-Tests zeigten eine signifikante Reduktion maladaptiver Gedanken im Vergleich von vor ($M = 73.12$, $SD = 22.8$) und nach der kognitiven Umstrukturierung ($M = 48.17$, $SD = 24$), $t(71) = 8.54$, $p < .001$). Weiterhin zeigte sich eine signifikante Erhöhung der Schrittzahl gemessen durch einen Actigraph-Sensor während der 10-minütigen Bewegungsintervention ($M = 67.54$, $SD = 37.61$) im Vergleich zu der vorherigen halben Stunde ($M = 12.06$, $SD = 23.26$), $t(80) = 12.31$, $p < .001$).

Diskussion und Schlussfolgerung

Die Ergebnisse zeigen, dass die Interventionen erfolgreich Bewegung fördern und maladaptive Denkmuster verringern. Vorläufige qualitative Auswertungen der Daten zeigen, dass Craving nach Alkohol besonders während Abendroutinen, sozialen Anlässen oder Zeiten von Stress auftrat. Die laufende Studie kann den Weg bahnen für niedrigschwellige personalisierte Interventionen zu Suchtverhalten im Alltagskontext.

Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

Ich bzw. die Koautorinnen und Koautoren erklären, dass während der letzten 3 Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten.

