Examples of interaction with SELMA

Startscreen

SELMA
Dein Coach zum besseren Umgang mit Schmerzen

Herzlichen Dank für Dein Interesse an SELMA, dem digitalen Coach, welcher Dich im Selbstmanagement von Schmerzen unterstützt.

Los geht's

SELMA
Dein Coach zum besseren Umgang mit Schmerzen

Chat mit SELMA

Kommentare

Option to contact the study team

Herzlich wil...
für mich bz...
Schmerzma...

Du kannst ...
einfach die ...

Probier' es ...

ja, prima, ga...

Ich bin Dein...

Ich bin auch...
Eine Art Co...
man sich u...

Chat mit SELMA

Stressreaktionen, was wiederum zu verstärkten Schmerzen führen kann - ein Teufelskreis entsteht.
15:53

Okay, gibt es Möglichkeiten, den Stress abzubauen oder zu regulieren?
15:53

Techniken zur Entspannung helfen Dir, erhöhte Erregung und Verspannungen zu regulieren.
15:53

Welche Techniken sind das?
15:53

Du findest sie bei den Strategien im Umgang mit Schmerzen. Wähle das Thema "Entspannung" einfach bei der nächsten Gelegenheit aus, ok?
15:53

Gut, verstanden. Was ist das Ziel der Stressregulation?
15:53

• • •

Signal for: «Selma is typing»

Chat mit SELMA

Herzlich willkommen! Toll, dass Du Dich für mich bzw. diese Studien-App zum Schmerzmanagement interessierst!
16:47

Du kannst mit mir chatten, indem Du einfach die Schaltfläche unten berührst.
16:47

Probier' es aus. 😉
16:47

Du meinst so?
16:48

ja, prima, ganz genau so 😊
16:48

wer bist Du eigentlich?
16:48

Ich bin Dein digitaler Coach SELMA.
16:48

Ich bin auch ein sogenannter Chatbot 😊. Eine Art Computerprogramm, mit dem man sich unterhalten kann, wie Du siehst 😉
16:48

Und von wem wurdest Du entwickelt?
16:51

Conversational turns

Screenshot 1 (top left) - Chat mit SELMA

Schmerzen" kannst du die Zusammenhänge zwischen negativen Gedanken, Verhalten und Schmerzen gut erkennen:
20:49

Teufelskreis der Chronifizierung

Auslöser → Schmerz → Fehlhaltung / Schonung → Schmerzschwelle niedriger ↓ / Verminderung von Kraft, Ausdauer und Muskelmasse Muskelverspannung → Stress ↑ → Depression Angst Sozialer Rückzug / Ermüdung Verminderung Leistungsfähigkeit Verlust des Selbstvertrauens

05.04.2018 / www.mobilecoaching.net
Leicht modifizierte Darstellung, in Anlehnung an: Wachter, M. von, & Hendrischke, A. (2016). Psychoedukation bei chronischen Schmerzen: Manual und Materialien mit 31 Abbildungen und 10 Tabellen. Berlin Heidelberg: Springer.
20:49

Einleuchtend

Screenshot 2 (top right) - Chat mit SELMA

Wie gelingt mir das denn?
10:37

Am besten gelingt Dir das mithilfe des Schmerztagebuches.
10:37

Nimm das Tagebuch zur Hand. Vielleicht konntest Du einige Zusammenhänge zwischen Schmerzen, Verhalten und Gedanken erkennen.
10:37

Hast Du noch nicht damit begonnen? Macht nichts - versuche es jetzt und bearbeite Dein Tagebuch.
10:37

Schau rein oder rufe die Vorlage dazu auf!
10:37

Hier ist der direkte Link:
www.mobilecoaching.net/.cm4all/iproc.php/Schmerztagebuch.pdf
10:37

Link to PDF worksheet

Screenshot 3 (bottom left) - Chat mit SELMA

Swisscom 09:18 52%
09:17

Was noch?
09:17

Günstig ist es, wenn Du die Übungen in Deinen Tagesablauf einbaust, damit Du Dich automatisch daran erinnerst, z.B. immer nach dem Mittag.
09:17

Eine einfache und gut durchführbare Entspannungstechnik bietet der "innere sichere Ort". Probiere sie aus, ich sende dir gleich den Link.
09:17

Gut, ich höre mir die Übung an.
09:17

Hier die Audio-Übung "Wohlfühlort" (ca. 4min, © Dr. med. M. v. Wachter, Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014):
www.schmerzen-bewaeltigen.de/material/wohlfuehlort.mp3
09:17

Danke!

Link to audio clip

Screenshot 4 (bottom right)

SELMA 09:20 51%
schmerzen-bewaeltigen.de

0:03 ──────── -4:18

Screen for audio display

Screen for video display

Screen for figure display