

# MindApps

Steps: Beat Social Anxiety



**Appens navn :** Steps: Beat Social Anxiety

**Dato:** 22/1/2018

**Score: 2,17 ud af 3**

## Resume:

Steps får en høj score i forhold til funktioner og design, da appen er enkel at bruge og tekster skrevet i et forståeligt sprog. Steps får en lavere score i forhold til klinisk kvalitet og baggrundsbeskrivelse, da der ikke er nogen beskrivelse af den kliniske metode, udvikler, udviklingsforløb, målgruppe og appens formål i selve appen. Det vurderes, at appen er let tilgængelig og fungerer godt som inspiration til hvordan personer som lider af socialfobi kan udfordre sig selv. Steps kan dog ikke stå alene som behandlingsapp, og titlen kan derfor virke misvisende. Appen indsamler i udgangspunktet ikke personfølsomme oplysninger og kategoriseres i laveste risikoklasse, hvilket betyder, at den er sikker at bruge. Vælger man at oprette en brugerkonto indsamles der personfølsommeoplysninger, hvilket betyder at hvis man ønsker at benytte Steps aktivt ind i behandlingen i psykiatrien, skal der laves en databehandleraftale.

## Screeningspanel:

Marie Drengsgaard Jørgensen - Psykolog i Internetpsykiatrien

### Navn og titel

Ditte-Marie Kjærgaard Jakobsen - Psykolog i Internetpsykiatrien

### Navn og titel

Kristine Falk Pedersen, Projektmedarbejder - Telepsykiatrisk Center

### Navn og titel

### Navn og titel

## Download Links:



**Link:** <https://itunes.apple.com/us/app/steps-beat-social-anxiety/id1185312069?m>



**Link:**



**Link:**

## Beskrivelse af appen:

Steps: Beat Social Anxiety er en app lavet til at hjælpe personer som lider af socialfobi. Appen bygger på eksponeringsterapi i form af øvelser og udfordringer under emnerne: 'Anxiety Hierarchy', 'Self-Appreciation', 'Something New', 'Friendships', 'Going out on your own', 'Silly Challenges', 'Talking with Strangers' og 'Working Life'. Du vælger selv de udfordringer og øvelser du ønsker at afprøve inden for emnerne, og opbygger din egen liste af udfordringer.

---

## Udvikler:

Happy Hamster IVS

## Pris og tilkøbspriser i appen:

Gratis

## Sprog:

Engelsk

## Målgruppe:

Appen er udviklet til personer med socialfobi.

## Metode:

Øvelserne og udfordringerne i Steps: Beat Social Anxiety baserer sig på eksponeringsterapi, som er en anerkendt metode indenfor kognitiv adfærdsterapi til behandling af angst.

---

**Platform:** iOS

**Testet appversion:** 1.1.3

**Platform:**

**Testet appversion:**

**Platform:**

**Testet appversion:**

---

## Baggrundsinformation

---

### Hvor tydeligt er appens formål beskrevet?

Beskrivelsen af appens formål er tilstrækkeligt. Formålet fremgår af appstore, men ikke i selve appen.

---

### Hvordan er appen udviklet?

Udvikler er nævnt ved navns nævnelse, men udviklingsforløb og udvikler er ikke velbeskrevet. Dette efterspørges af screeningspanelet.

---

### I hvilket omfang ydes der support på appen?

Der er ikke support i forbindelse med brug af appen. I appen fraskriver udvikler sig supportfunktion under "I need help", hvor de tydeliggør at appen ikke er et værktøj til kriser og nødsituationer. De henviser i stedet til, at i krisetilfælde skal man søge professionel hjælp. Denne information kunne med fordel være lettere tilgængelig i appen ifølge screeningspanelet.

---

**Delscore:** 1,67

---

## Klinisk Kvalitet

---

### Har appen dokumenteret effekt?

Der er ikke dokumentation for appens effekt.

---

### Er appen baseret på en velbeskrevet og veldokumenteret klinisk metode?

Øvelserne og udfordringerne i Steps baserer sig på eksponeringsterapi, som er en anerkendt metode inden for kognitiv adfærdsterapi, til at hjælpe og behandle personer som lider af angst. Screeningspanet vurderer, at metoden anvendes korrekt og i tilstrækkelig grad. De vurderer dog, at der mangler en forklaring i selve appen til hvilken klinisk metode der er anvendt.

---

### Hvor godt er appen tilpasset den målgruppe appen er udviklet til?

Tilpasningen til målgruppen er passende, og øvelserne passer fint til målgruppen med socialfobi.

---

**Delscore:** 1,56

---

## Funktioner

---

### Hvor ofte opdateres appen og dens indhold?

Den er opdateret indenfor det seneste år, og der er en god beskrivelse af det indhold der er blevet opdateret.

---

### Virker appens funktioner efter hensigten?

Appens funktioner fungerer godt.

---

### Er der muligheder for individuel tilpasning af appen?

Der er mulighed for enkelte tilpasninger i form af at brugeren kan tilpasse listen af udfordringer efter eget behov.

---

**Delscore: 2,78**

---

## Design

---

### Hvordan understøtter appens design brug og navigation?

Man lærer at navigere i appen efter et stykke tid, f.eks. er hjælpefunktionen ikke logisk at finde.

---

### Hvordan motiverer appen brugeren?

Appen har enkelte motiverende elementer: listen fungerer som en tjekliste, hvilket motiverer, og når man har gennemført en øvelse, drysser der konfetti ned over skærmen.

---

### Hvordan er kvaliteten af de skriftlige og visuelle elementer i appen?

Kvaliteten er god, da øvelserne er korte og konkrete, hvilket gør den overskuelig. Screeningspanelet vurderer dog, at appen fungerer bedst ved "learning by doing", da der mangler en form for overordnet beskrivelse og ramme for hvordan man skal anvende appen. Dette medfører at øvelserne kan fremstå løsrevne og man skal prøve alle funktioner, før man ved, hvad man skal gøre.

---

**Delscore:** 2,67

---

## Risikovurdering

Kode	Indhold	Risikoniveau
R1	App uden indtastning af personoplysninger f. eks. i en app med træningsøvelser eller mindfulnessøvelser.	Lav

## Datasikkerhed:

### Indsamler app'en persondata oplysninger?

Ja, hvis man opretter en brugerkonto,

### Kan data og konto-oplysninger slettes ved forespørgsel og ophør af brug?

Ja

### Kan man selv vælge om data deles med andre apps, digitale tjenester eller tredjepart af anden karakter?

Hvis du opretter en brugerkonto deles data med tredjeparter (i anonymiseret udgave)

### Opbevares data på mobiltelefon eller i 'skyen'?

Ved oprettelse af brugerkonto opbevares data både i skyen og på mobiltelefonen

### Lagres data på en server placeret inden for EU's grænser?

Ja

### Krypteres indsamlede personfølsomme data?

Ja

### Kategori af CE-Mærkning:

Ikke Relevant

## Opsummering af Datasikkerhed:

Steps indsamler i udgangspunktet ikke personfølsomme oplysninger og kategoriseres i laveste risikoklasse, hvilket betyder at den er sikker at bruge. Hvis du vælger at oprette en brugerkonto indsamles der personfølsommeoplysninger, hvilket betyder at hvis man ønsker at benytte Steps aktivt ind i behandlingen i psykiatrien, skal der laves en databehandleraftale. Du skal være opmærksom på, at hvis du vælger at dele dine gennemførte udfordringer på facebook eller via beskeder og mail, er data ikke krypteret. Der er ikke kode på appen, hvilket betyder at hvis nogen får fat i din telefon vil de kunne se din liste af udfordringer.



## Opsummering af CE-Mærkning:

Ikke relevant



## Subjektiv vurdering

---

Screeningspanelet vurderer, at appen er let tilgængelig og fungerer rigtig godt som inspiration til hvordan personer som lider af socialfobi kan udfordre sig selv. Appen kan dog ikke stå alene som behandlingsapp, hvor titlen kan virke misvisende, da den indikerer at man kan komme ud over sin sociale fobi. Appen mangler mere beskrivelse og vejledning i forhold til den kliniske metode, målgruppe og udvikleren bag.

---

### Udviklers hjemmeside:

<https://www.stepsapp.xyz/>

### Evt. udviklingssamarbejdspartnere:

### Artikler eller lign. om appen:

### Andet: