



Steps For Meaningful Employment



Technologiestütztes Verfahren für Interventionen mit jungen Menschen mit psychischen Belastungen



Kofinanziert von der Europäischen Union

Technologiestütztes Verfahren für Interventionen mit jungen Menschen mit psychischen Belastungen

Dieses Handbuch wurde von Irene Rodríguez (iSocial Foundation) mit Unterstützung der anderen StepForME-Projektpartner:innen verfasst:

Priska Schukoff, Chance B Gruppe
Michael Longhino, Chance B Gruppe

Alexandra Goľová, Tenenet
Ondrej Štefák, Tenenet

Karina Murray, Aunua Global

Josep Maria Sanahuja, Universität Autònoma de Barcelona

Titelfoto: von Gaelle Marcel auf Unsplash



Kofinanziert von der Europäischen Union

Dieses Dokument wurde mit Unterstützung des Förderprogramms Erasmus+ unter der Finanzhilfevereinbarung 2018-1-BE02-KA201-046900 erstellt.

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

Inhalt

Einführung.....	1
Methodik.....	3
Bewährte Verfahren: Definition und Kontextualisierung.....	5
Vier bewährte Verfahren	9
Kriterien für die Auswahl von bewährten Verfahren	9
Online-Krisennotrufe (Österreich)	10
Mentegram (Slowakei).....	12
ROAR (Irland)	14
Apptu@ (Katalonien)	15
Übersicht über digitale Tools.....	19
Interaktion	19
Information	23
Diagnose.....	24
Wohlbefinden	25
Partizipation.....	28
Referenzen.....	29

Einführung

Digitale Technologien sind zu einem integralen Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden und hat die Art und Weise, wie wir kommunizieren, arbeiten, lernen und miteinander interagieren, verändert. Von Smartphones und Social-Media-Plattformen bis hin zu künstlicher Intelligenz und virtueller Realität – die Digitalisierung hat neue Möglichkeiten für viele Bereiche und Sphären unseres Lebens eröffnet. In den letzten Jahren sie sich auch zu einem mächtigen Instrument für soziale Interventionen entwickelt. Durch den Einsatz verschiedener Technologien sind Einzelpersonen und Organisationen heute in der Lage, ein breites Spektrum gesellschaftlicher Probleme anzugehen, von Bildung und Gesundheitsfürsorge bis hin zu Armut und sozialer Ungleichheit, und – warum nicht – auch Probleme der psychischen Gesundheit, insbesondere die junger Menschen (16 bis 30 Jahre).

Von psychischen Störungen sind weltweit Millionen von Menschen betroffen, und junge Menschen sind besonders gefährdet. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beginnt die Hälfte aller psychischen Störungen im Alter von 14 Jahren und drei Viertel davon im Alter von 24 Jahren. Daher sind frühzeitiges Eingreifen und Unterstützung von entscheidender Bedeutung für die Verbesserung der psychischen Gesundheit junger Menschen.

Digitale Technologien können bei sozialen Dienstleistungen für junge Menschen mit psychischen Problemen eine wichtige Rolle spielen, insbesondere wenn man bedenkt, dass der Zugang zu neuen Technologien unter jungen Erwachsenen immer weiter verbreitet ist. Viele verschiedene Arten von Tools bieten zahlreiche Möglichkeiten. In der Tat hat die Digitalisierung die Entwicklung innovativer Lösungen ermöglicht, z. B. mobile Gesundheits-Apps, Online-Therapieplattformen, Virtual-Reality-Trainingsprogramme und Gamification. Diese Lösungen können zugängliche und erschwingliche Unterstützung für Menschen bieten, die möglicherweise keinen (ausreichenden) Zugang zu herkömmlichen Unterstützungsdienstleistungen haben.

Mobile Applikationen können jungen Menschen Hilfsmittel und Ressourcen für die Stärkung ihrer psychischen Gesundheit an die Hand geben, z. B. Stimmungs- Tracker (Mood Tracker), Meditationsübungen und Programme für kognitive Verhaltenstherapie (KVT). In einer Virtual-Reality Therapie können reale Situationen in einer sicheren und kontrollierten Umgebung simuliert werden. Junge Menschen können sich so mit ihren Ängsten und Befürchtungen auseinandersetzen. Bei Gamification werden junge Menschen mit spielähnlichen Elementen wie Punkten, Belohnungen und Herausforderungen zu Aktivitäten motiviert, die ihre psychische Gesundheit fördern.

Ein weiteres Beispiel ist die Online-Therapie, eine Form der Therapie, die auf digitalen Plattformen über Videoanrufe, Chat oder E-Mail durchgeführt wird. Sie kann ein ideales Mittel für junge Menschen sein, die sich nicht trauen, zu Therapie-Sitzungen zu gehen oder sich diese nicht leisten können.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Verwendung von technischen Hilfsmitteln für Interventionen mit jungen Erwachsenen mit psychischen Problemen oder für jede andere Art von sozialer Intervention nicht bedeutet, dass damit die Fachleute in diesem Bereich ersetzt

werden oder dass der menschliche Kontakt reduziert wird. Die Partner-Organisationen haben im Rahmen des StepForME-Projekts mehrere Fokusgruppen durchgeführt, und eine Gemeinsamkeit bei den meisten Teilnehmer:innen war die Tatsache, dass sie psychologische Unterstützung mit persönlichem Kontakt bevorzugen. Leider ist dies aufgrund von Zeitmangel, Fachkräftemangel, hoher Nachfrage, fehlenden finanziellen Mitteln usw. nicht immer möglich. Wenn sie klug eingesetzt werden, können digitale Tools diese Probleme umgehen und eine erste Intervention ermöglichen, mit der das Problem entweder schon gelöst oder zumindest abgemildert werden kann, bis professionelle Hilfe im direkten Kontakt verfügbar ist. Für Fachkräfte kann dies eine Möglichkeit sein, ihre Arbeitsbelastung zu verringern, und für junge Erwachsene, dass sie eine schnellere Erstreaktion in einer akuten Krise oder eine genaueres Monitoring (entweder durch Fachleute oder durch sich selbst) erhalten.

Ein weiterer Vorteil digitaler Technologien ist ihr Potenzial, Einzelpersonen und (Interessens)Gruppen auf der ganzen Welt zu verbinden. Über soziale Medien und Messaging-Apps können Menschen ihre Erfahrungen, Ideen und Anliegen austauschen und mit anderen zusammenarbeiten, um gesellschaftliche Probleme mehr oder weniger ohne zeitliche oder räumliche Beschränkungen in Angriff zu nehmen.

Darüber hinaus macht es die Digitalisierung für Einzelpersonen und Organisationen einfacher Daten zu erfassen und zu analysieren, die dazu genutzt werden können, die Bedürfnisse und Probleme eines Kollektivs zu ermitteln bzw. darauf einzugehen. Die Datenanalyse kann beispielsweise dabei helfen, Muster zu erkennen, die genutzt werden können um die Bedürfnisse bestimmter Gruppen zu bewerten und wirkungsvollere Maßnahmen zu entwickeln, die das Leben von Einzelpersonen und Gemeinschaften verbessern können.

Digitale Technologien können bei der Förderung der Inklusion junger Menschen mit psychischen Problemen eine wichtige Rolle spielen. Online-Therapie, Apps zur psychischen Gesundheit, Lernvideos, Social Media Apps und Online-Selbsthilfegruppen sind nur einige Beispiele für digitale Tools, die zur Förderung des psychischen Wohlbefindens junger Menschen eingesetzt werden können. Indem diese Hilfsmittel in die psychische Gesundheitsversorgung und Psychoedukation einbezogen werden, können jungen Menschen dabei unterstützt werden, die Fähigkeiten und Skills zu entwickeln, die sie benötigen, um psychische Belastungen zu bewältigen und ein erfülltes Leben zu führen.

Dieses Handbuch über technologiebasierte innovative Praktiken zur Unterstützung von Interventionen mit jungen Erwachsenen mit psychischen Problemen ist das Ergebnis einer Untersuchung, die im Rahmen des StepForME-Projekts durchgeführt wurde und sich mit der sozialen und beruflichen Integration junger Erwachsener mit psychischen oder emotionalen Problemen beschäftigt hat. Es enthält eine Auswahl an digitalen Tools, die bei Interventionen mit jungen Erwachsenen mit psychischen Problemen von Therapeut:innen, Pädagog:innen, Eltern und den jungen Menschen selbst eingesetzt werden können.

Für Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit wird es immer wichtiger, digitale Hilfsmittel einzusetzen, um die Eingliederung dieser jungen Erwachsenen zu fördern. Im vorliegenden Handbuch untersuchen wir einige bewährte Verfahren, bei denen digitale Tools die Inklusion junger Menschen mit psychischen Problemen fördern und ihnen helfen, ihre psychischen Probleme zu bewältigen.

Methodik

Die Methodik zur Ermittlung der bewährten Praktiken verläuft entlang zweier verschiedener strategischer Achsen: Erstens wurde von den Partnerorganisationen des StepForME-Projekts, Aunua Global (Irland), Tenenet (Slowakei), Chance B (Österreich) und der iSocial Foundation (Katalonien) mit Unterstützung der Autonomen Universität Barcelona (UAB, Katalonien), eine breit angelegte Untersuchung durchgeführt. Die Partnerorganisationen aus vier verschiedenen europäischen Ländern haben unterschiedliche Tätigkeitsprofile, wodurch sich die praktischen Erfahrungen aus verschiedenen Kontexten und Organisationen summierten und ein breites Spektrum abgedeckt wurde.

Alle genannten Organisationen kümmern sich um Jugendliche und junge Erwachsene mit psychischen Problemen oder arbeiten in Bereichen, die mit dieser Zielgruppe in Verbindung stehen. Sie haben jedoch unterschiedliche Blickwinkel wie soziale Innovation, Forschung, Psychologie, Arbeitsintegration usw.

Die Partnerorganisationen wählten mindestens fünf digitale Tools aus, um eine Übersicht über digitale Hilfsmittel zu erstellen, die zur Verbesserung der psychischen Gesundheit junger Erwachsener eingesetzt werden können, und zwar sowohl direkt von den jungen Erwachsenen selbst als auch indirekt von den Fachkräften, z. B. um Fälle zu bearbeiten oder die Arbeitsbelastung zu verringern. Nach dieser Bestandsaufnahme wurde von jedem Partner ein bewährtes Verfahren ausgewählt und detaillierter erläutert. Die Auswahl der Beispiele, die als bewährte Praktiken vorgestellt werden, erfolgte auf Grundlage der folgenden sechs Kriterien: Replizierbarkeit, Innovation, Wirksamkeit, Nachhaltigkeit, gemeindenaher Ansatz und Selbstermächtigung (empowerment) junger Erwachsener mit psychischen oder emotionalen Problemen. Sie werden im Kapitel "Kriterien für die Auswahl bewährter Praktiken" näher erläutert.

Ein weiterer Schwerpunkt des methodischen Prozesses war die Durchführung mehrerer Fokusgruppen mit jungen Erwachsenen. In den vier Partnerländern wurden sieben Fokusgruppen mit jungen Erwachsenen durchgeführt. Insgesamt nahmen 54 junge Menschen im Alter zwischen 15 und 29 Jahren daran teil. In den Fokusgruppen wurden den Teilnehmer:innen verschiedene Fragen zu ihrer psychischen Gesundheit, zu Bewältigungsmechanismen, zur Covid-19-Pandemie, zu ihrer Ausbildung, zu familiären Beziehungen, zum Übergang Schule-Beruf, usw. gestellt.

Einer der Fragenblöcke, die in den Fokusgruppen diskutiert wurden, betraf digitale Tools. Die Teilnehmer:innen wurden gebeten, ihre Gedanken zu digitalen Hilfsmitteln und deren Einsatz für professionelle Interventionen, über soziale Medien und deren Auswirkungen auf ihr Leben, und über die digitalen Tools, die sie selbst verwenden oder in der Vergangenheit verwendet haben, darzulegen. Im Allgemeinen zeigten die Ergebnisse, dass die jungen Erwachsenen den persönlichen Kontakt mit Fachleuten vorziehen. Sie haben jedoch nichts dagegen, persönliche Konsultationen um einige digitale Tools zu ergänzen, die es ihnen ermöglichen, in Krisensituationen schneller Unterstützung zu bekommen.

Darüber hinaus wurden Fachleute, die jungen Erwachsene mit psychischen Problemen unterstützen, informell gefragt, welche technischen Hilfsmittel sich für sie in ihrer täglichen



Arbeit mit jungen Erwachsenen als nützlich erwiesen haben. Die Auswahl der digitalen Tools und bewährten Praktiken erfolgte somit entlang der beiden Achsen theoretische Forschung und persönliche Erfahrungen von jungen Erwachsenen und Professionisten.



Bewährte Verfahren: Definition und Kontextualisierung

In diesem Abschnitt werden einige Definitionen des Konzepts der bewährten Verfahren angeführt, um den theoretischen Rahmen für dieses Handbuchs über innovative technologiebasierte Praktiken zur Unterstützung von Interventionen mit jungen Erwachsenen mit emotionalen Problemen zu umreißen.

Das Konzept der bewährten Verfahren wird in einer Vielzahl von Kontexten dazu verwendet, die optimale Ausführung eines Prozesses zu beschreiben, der als Modell (für andere Organisationen) dienen kann. Im Allgemeinen bezieht sich der Begriff auf alle Erfahrungen, die sich an den jeweiligen Grundsätzen, Zielen und Methoden orientieren und zu positiven Ergebnissen in einem bestimmten Kontext geführt haben. (Rodrigo López, et al., 2015).

In diesem Sinne verfolgt das Konzept der bewährten Verfahren den Ansatz, anstelle einer bestimmten Abfolge von starr definierten Aktivitäten dynamisch diejenigen Praktiken sichtbar zu machen, die sowohl für ihre hervorragenden Eigenschaften als auch für ihre Übertragbarkeit auf andere Kontexte anzuerkennen sind. Auf diese Weise kann ihre Identifizierung als Leitfaden dienen, wenn es darum geht gute Entscheidungen zur Verbesserung der sozialen Realität zu treffen (Gradaille Pernas & Caballo Villar, 2016).

Gleichzeitig tragen Good Practice Beispiele dazu bei, die Qualität der Arbeit und damit die Wirkung zu verbessern, Erkenntnisse zu teilen und die Wiederholung von Fehlern zu vermeiden. Sie motivieren dazu, im Fall von weit verbreiteten Problemen oder Bedürfnissen nach neuen und besseren Alternativen zu suchen, und sie schlagen auch Brücken zwischen Forschung, Politik und sozialem Handeln, indem sie die Entwicklung neuer Vorschläge steuern. Auf diese Weise regen bewährte Verfahren die Reflexion an, die zur Weiterentwicklung von Theorien und Praktiken beiträgt und gesellschaftlich nützlich Wissen schafft. (Internationale Arbeitsorganisation (ILO), 2003).

Die in der vorliegenden Auswahl bewährter Verfahren sowie in der Übersicht über digitale Tools angeführten Initiativen haben die Förderung der sozialen und beruflichen Inklusion junger Erwachsener mit psychischen Problemen zum Ziel. Die Auswahl der Beispiele wurde unter Berücksichtigung folgender Kriterien getroffen: Innovativer Ansatz, Replizierbarkeit, Effektivität, Nachhaltigkeit, gemeindenaher Ansatz und Selbstermächtigung junger Erwachsener. Somit legt das Handbuch einen besonderen Schwerpunkt auf bewährte Praktiken mit einer transversalen Perspektive.

Vor dem Hintergrund der oben genannten Punkte wurde das achtdimensionale Modell der Lebensqualität (Verdugo Alonso & Schalock, 2013) als Leitfaden für die Recherche nach bewährten Verfahren herangezogen. Das Modell fokussiert besonders auf die drei Faktoren Unabhängigkeit, gesellschaftliche Teilhabe und Wohlbefinden zur Verbesserung der individuellen Lebensqualität einer Person.

Die Dimensionen innerhalb dieser Faktoren sind:

- emotionales Wohlbefinden
- zwischenmenschliche Beziehungen
- materielles Wohlbefinden
- persönliche Entwicklung
- körperliches Wohlbefinden
- Selbstbestimmung
- soziale Inklusion
- Rechte

Im Sinne der Lebensqualität sind diese Dimensionen mit einigen wesentlichen Aspekte für die gesellschaftliche und berufliche Inklusion junger Erwachsener mit psychischen Problemen verwoben.

Wenn es um bewährte Verfahren für junge Erwachsene mit psychischen Problemen geht, sollten neue Technologien und digitale Hilfsmittel berücksichtigt werden, insbesondere bei Interventionen mit jüngeren Generationen, die das Internet und mobile Geräte verstärkt nutzen. Eine Studie mit Teenagern in der Autonomen Gemeinschaft Madrid ergab, dass 93,1 % der Teilnehmer:innen das Internet nutzen. Von diesen nutzte 1 von 5 Schülern das Internet sehr intensiv (mehr als 5 Stunden pro Tag) (Sánchez-Martínez & Otero Puime, 2010). Die Autoren empfehlen, "diese neue Realität zu erkennen und darauf zu reagieren und die verantwortungsvolle Nutzung des Internets unter Jugendlichen durch Bildungsprogramme zu fördern¹ " (Sánchez-Martínez & Otero Puime, 2010, S. 84). Diese Ergebnisse und Empfehlungen sind heute weiterhin relevant, da die Digitalisierung sich in den Jahren nach dieser Studie stark weiterentwickelt hat und inzwischen noch einen weitaus höheren Stellenwert im täglichen Leben junger Erwachsener hat.

Die Weltgesundheitsorganisation wiederum hat in ihrem umfassenden Aktionsplan für psychische Gesundheit 2013-2030 digitale Technologien in eines ihrer Ziele aufgenommen, das sich auf die gemeindenahere Bereitstellung von psychischen Gesundheits- und Sozialdiensten bezieht. Einer der Punkte zur Erreichung dieses Ziels bezieht sich auf die Förderung der Selbsthilfe durch den Einsatz von elektronischen und mobilen Gesundheitstechnologien (Weltgesundheitsorganisation (WHO), 2021). Natürlich weist die WHO auch darauf hin, dass dieser Einsatz dieser Technologien ergänzend zu den leicht zugänglichen, integrierten und reaktionsfähigen psychosozialen Diensten in Krankenhäusern erfolgen muss und kein eigenständiges Ziel darstellt.

Um dies in die Praxis umzusetzen, kann es daher sehr hilfreich sein, einen Überblick über innovative digitale Tools im Bereich psychischer Gesundheit zu haben, insbesondere in Bezug

¹ Eigene Übersetzung aus dem Spanischen.

auf junge Erwachsene. Diese Werkzeuge können in der täglichen Arbeit gute Dienste leisten und Fachkräften in diesem Bereich Orientierung geben. Tatsächlich "erhalten die meisten Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit nicht unbedingt eine formale Aus- oder Weiterbildung zu Digitalisierungsprozessen und die für die klinische Praxis einsetzbaren digitalen Tools oder, was noch wichtiger ist, über die Wirksamkeit und den klinischen Nutzen dieser digitalen Tools bei jungen Menschen mit psychischen Störungen" (Orsolini, Appignanesi, Pompili, & Volpe, 2022, S. 810). Digitale Interventionen im Bereich der psychischen Gesundheit können dazu beitragen, Versorgungslücken durch psychosoziale Dienste zu verringern und jungen Erwachsenen innovativere und attraktivere Techniken zur Verfügung zu stellen. Die Einbeziehung dieser Verfahren und Instrumente in die alltägliche Praxis zur Verbesserung bestehender Lösungen steht jedoch noch am Anfang und muss weiter gefördert werden.

Dazu ist anzumerken, dass es im Bereich der psychischen Gesundheit eine Vielzahl von Optionen für digitale Interventionen gibt, z. B. Virtual-Reality-Settings, künstliche Intelligenz, maschinelles Lernen, Apps, (von Fachleuten kuratierte) Online-Informationen, Gamification, künstliche neuronale Netzwerke und Deep Learning, usw.

Es gibt viele Möglichkeiten in der digitalen Welt, die für den Bereich der psychischen Gesundheit zu erkunden sind, aber es muss darauf hingewiesen werden, dass das keine Einheitslösungen sein können. Im Gegenteil, sie können dazu beitragen, Interventionen mit mehreren Komponenten zu entwickeln. Ein Beispiel im Bereich der Sozialtherapie ist MOST (Moderated Online Social Therapy), eine australische Online-Plattform, die dazu beitragen soll, junge Patient:innen im Unterstützungssystem zu halten. Diese Art von Intervention umfasst: 1) interaktive psychosoziale Interventionen; 2) ein soziales Peer-to-Peer-Online-Netzwerk; 3) Peer-Moderation und 4) Expertenunterstützung (Alvarez-Jimenez, et al., 2021). Durch die Verwendung mehrerer Komponenten für die digitale Intervention mit jungen Erwachsenen mit psychischen Problemen bietet dieses System einen ganzheitlicheren Ansatz, der sicherstellen soll, dass die jungen Menschen das Interesse an der Intervention nicht verlieren.

Andere Arten von Interventionen wie Smartphone-basierte Therapien auf Basis von Apps können für Fachkräfte hilfreich sein, wenn es um die Personalisierung von Interventionen bei jungen Erwachsenen geht. Die Nutzung von Daten, die über das Smartphone gesammelt werden, wie z. B. das Tracking der Medikamenteneinnahme, das Monitoring von sozialen Kontakten oder Vitalparametern, digitale Phänotypen und so weiter (Torous, Onnela, & Keshavan, 2017) können sowohl den Fachleuten als auch den Nutzer:innen selbst ein besseres Verständnis ihres Verhaltens und ihrer Reaktionen vermitteln und damit genauere Informationen liefern als dies in regelmäßigen Therapie-Sitzungen möglich ist. Bei richtiger Verwendung kann es eine gute Ergänzung sein, um genaue Informationen über die Patient:innen in ihrem täglichen Leben zu erhalten. Natürlich müssen Datenschutz-Bestimmungen und Vorschriften zum Schutz der Privatsphäre eingehalten werden, um einen sicheren Umgang mit den sensiblen Daten der Personen zu gewährleisten.

Wenn es darum geht, welche Professionisten digitale psychosoziale Interventionen setzen, spielt das Profil der Fachkräfte, die diese Interventionen durchführen, eine große Rolle. Studien zeigen, dass "Berufsanfänger:innen im Bereich der psychischen Gesundheit, die sowohl eine theoretische als auch eine praktische Ausbildung erhalten haben, eine allgemein positive Prädisposition zu und eine höhere digitale Kompetenz bei der Bereitstellung digitaler psychosozialer Interventionen für junge Erwachsene aufweisen, wobei sie auch eine höhere wahrgenommene Wirksamkeit im Vergleich zu traditionellen Interventionen zeigen" (Orsolini, Appignanesi, Pompili, & Volpe, 2022, S. 818). Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, dass bereits aktive ebenso wie künftige Fachkräfte während ihrer formalen Aus- und Fortbildung auch im Bereich Digitalisierung und in der Nutzung neuer Technologien geschult werden, da sie diese dann auch eher einsetzen. Besonders wichtig sind diese Schulungen für diejenigen, die mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten, da Digitalisierung in deren Alltag einen bedeutenden Platz einnimmt und der Einsatz digitaler Tools Behandlungen oder Unterstützungsdienstleistungen für sie attraktiver machen kann.

Dennoch sollte der Einsatz von digitalen Hilfsmitteln verantwortungsvoll erfolgen. Das Angebot an Apps auf dem Markt nimmt immer weiter zu, (López-Santín & Álvaro Serón, 2018) was dazu führt, dass die vorhandene Forschung nicht ausreicht, um ihre Wirksamkeit vollständig zu untersuchen, insbesondere auf lange Sicht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Einzug der Digitalisierung in die psychosozialen Versorgung von jungen Menschen ein Schritt nach vorn sein kann, um dem Problem zu begegnen, dass die traditionellen Dienstleistungen, die junge Erwachsene in Anspruch nehmen, in vielen Fällen für die allgemeine Erwachsenenpsychiatrie konzipiert wurden. In der Tat berichten junge Menschen in der Regel von einem Mangel an jugendfreundlicher und digital unterstützter psychischer Gesundheitsversorgung, die noch nicht angemessen auf ihre Bedürfnisse und ihre Ressourcen zugeschnitten ist (Orsolini, Appignanesi, Pompili, & Volpe, 2022, S. 818)

Diese Tatsache steht in engem Zusammenhang mit einem der Gründe für das StepForME-Projekt: der Diskontinuität der sozialen Dienstleistungen für junge Menschen, die sich, sobald sie volljährig sind, in der psychosozialen Versorgung für Erwachsene wiederfinden, die allerdings nicht auf die Bedürfnisse junger Erwachsener abgestimmt sind. Durch die Untersuchung bewährter Praktiken im Bereich der psychischen Gesundheit und Digitalisierung, die jungen Erwachsenen zur Verfügung stehen, zielt das Projekt darauf ab, innovative Wege zu finden, um technische Hilfsmittel und die Digitalisierung in die alltägliche Praxis mit jungen Erwachsenen aus einer gemeindenahen Perspektive einzubinden.

Vier bewährte Verfahren

Im folgenden Abschnitt werden vier bewährte Praktiken für den Einsatz von digitalen Hilfsmitteln bei der Betreuung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit psychischen Problemen vorgestellt und die Kriterien für ihre Auswahl erläutert. Diese bewährten Praktiken wurden mit dem Ziel ausgewählt, Beispiele aufzuzeigen, die als Leitfaden oder Ausgangspunkt für das Verständnis von digitalen Hilfsmitteln und ihre Einbeziehung in die Arbeit mit jungen Erwachsenen mit Problemen der psychischen Gesundheit oder des emotionalen Wohlbefindens dienen können.

Kriterien für die Auswahl von bewährten Verfahren

Für die Auswahl der bewährten Verfahren für dieses Handbuch wurden vor dem Hintergrund des StepForME-Projektkontexts sechs Kriterien herangezogen:

1. **Replizierbarkeit:** Ein bewährtes Verfahren kann als Modell für die Entwicklung von Strategien, Initiativen und Maßnahmen an anderer Stelle und in anderen Kontexten als dem, in dem es ursprünglich angewendet wurde, herangezogen werden.
2. **Innovation:** Ein bewährtes Verfahren entwickelt neue oder kreative Lösungen, um bestehende Probleme zu lösen.
3. **Effektivität:** Ein bewährtes Verfahren zeigt greifbare Auswirkungen und eine positive Veränderung. Voraussetzung dafür ist, dass die gute Praxis evaluiert wurde.
4. **Nachhaltigkeit:** Ein bewährtes Verfahren kann aufgrund seiner sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Voraussetzungen langfristig aufrechterhalten werden und eine Langzeitwirkung entfalten. In diesem Sinne wird jenen Initiativen Vorrang eingeräumt, die wirtschaftlich nachhaltig sind, d. h. die effizient sind und mit wenigen Mitteln gute Ergebnisse erzielen.
5. **Gemeindenahе Praktiken:** Besonderes Augenmerk wird auf Initiativen gelegt, die auf lokaler Ebene entwickelt werden und in ihrer Ausrichtung an den Perspektiven der Projekt-Organisationen orientiert sind. Auf diese Weise wird auch die gemeindenahе Dimension des Projekts gestärkt.
6. **Ermächtigung junger Erwachsener mit psychischen oder emotionalen Problemen:** Ein bewährtes Verfahren fördert die Beteiligung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit psychischen oder emotionalen Problemen und ihre Handlungskompetenz.

Diese Kriterien wurden bei der Auswahl der bewährten Verfahren, die im folgenden Abschnitt erläutert werden, herangezogen, wobei nicht alle ausgewählten Beispiele alle sechs Kriterien erfüllen.

Online-Krisennotrufe (Österreich)

Online-Helpline-Dienste bieten allen, die sich in einer individuellen, familiären oder psychosozialen Krise befinden und Hilfe suchen, ein offenes Ohr und emotionale Unterstützung, z. B. in Situationen von Einsamkeit oder Isolation, Trauer, Angst, Niedergeschlagenheit, Schock oder bei Selbstmordgedanken.

Die meisten Beratungsstellen sind per Telefon erreichbar, einige bieten auch per E-Mail, Chat oder Messenger-Apps Zugang zu emotionaler Unterstützung.

Die Online-Beratung der Telefonseelsorge Österreich ist kostenlos, unterliegt der Schweigepflicht und ist offen für hilfesuchende Menschen jeden Alters. Das Online-Beratungsangebot bietet den Betroffenen Hilfe im Moment, gemeinsames Weiterdenken und konkrete Auseinandersetzung mit belastenden Themen und Problemen. Es ist keine Psychotherapie und kann eine Therapie auch nicht ersetzen.

Wenn über die Online-Beratung hinaus Hilfe benötigt wird, erhalten Hilfesuchende Informationen über entsprechende Einrichtungen und werden an spezialisierte Stellen verwiesen.

Geschulte ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter:innen bieten nicht wertende, einfühlsame, respektvolle und fürsorgliche Unterstützung in Form von schriftlicher Kommunikation, asynchron bei einem Austausch per E-Mail und synchron bei einem Austausch per Chat.

Hintergrund

Online-Helplines sind eine Form der psychosozialen Beratung. Das Medium Internet macht es möglich, vom PC oder Smartphone aus mit den Online-Berater:innen Kontakt aufzunehmen. Für junge Erwachsene ist es oft einfacher, schriftlich in Kontakt zu treten, daher wird dieses Medium meist von Personen unter 40 Jahren genutzt.

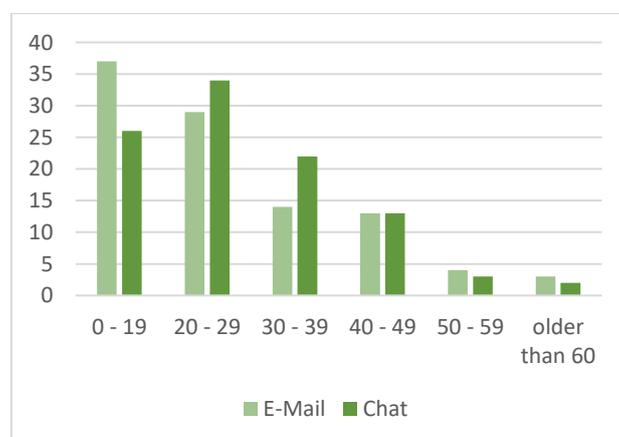


Abbildung 1. Altersspanne der Nutzer:innen in Prozent im Jahr 2022

Die Online-Krisenberatung ist ein Seismograph der Gesellschaft – all ihre Erschütterungen spiegeln sich in den E-Mail- und Chat-Kontakten und -Anfragen wider. Im Vergleich zur telefonischen Beratungsstelle, bei der Einsamkeit und Isolation das häufigste Thema sind, steht online die psychische Gesundheit an erster Stelle, gefolgt von Lebenskrisen und Umbrüchen, Beziehungen und Einsamkeit sowie Selbstmordgedanken.

Strategien und Maßnahmen

Neben der 24/7-Telefon-Beratung bietet die Telefonseelsorge Österreich die Möglichkeit der schriftlichen Online-Kommunikation per E-Mail oder Chat. Dieser Service ist kostenlos und wird aktuell täglich zwischen 16:00 und 23:00 Uhr angeboten.

Die Online-Helpline gibt es seit 2012 mit dem Ziel, junge Menschen zu erreichen.

Bei der E-Mail-Beratung erfolgt die Beratung zeitlich verzögert. Die Online-Berater:innen versuchen, die erste E-Mail so schnell wie möglich, spätestens aber innerhalb von 48 Stunden zu beantworten. Falls eine weitere Betreuung gewünscht wird, wird die Intensität direkt mit den Online-Berater:innen vereinbart.

Bei der Chatberatung befinden sich Berater:in und Ratsuchende:r gleichzeitig im Chatraum. Der Chat-Dienst wird täglich von 16 bis 23 Uhr angeboten. Dieses Medium ermöglicht es, auch dann miteinander zu kommunizieren, wenn es in der Umgebung laut ist oder ein verbales Gespräch im Moment schwierig wäre.

Die für die Zukunft geplante Beratung per Messenger wird beide Formen – gleichzeitige und zeitversetzte Beratung – ermöglichen.

Frauen und Männer aus verschiedenen Berufsgruppen, die ehrenamtlich in der Telefonseelsorge Österreich tätig sind, stellen sich innerhalb bestimmter Zeitfenster als Online-Berater:innen zur Verfügung. Alle Beraterinnen und Berater haben eine qualifizierte interne Ausbildung erhalten. Die Beratung ist anonym und als Voraussetzung für die Mitarbeit müssen die Ehrenamtlichen eine Vertraulichkeitserklärung unterschreiben. Zur Weiterentwicklung und Vertiefung der Beratungstätigkeit werden regelmäßig Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen für Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter:innen angeboten.

Ergebnisse

Der Dienst steht allen zur Verfügung, und jedes Anliegen ist wichtig. Menschen wenden sich an die Online-Beratung, wenn sie zum Beispiel

- alltägliche Probleme teilen wollen
- Erleichterung bei Ängsten, Familienkonflikten, Krankheit, Trauer, ... suchen
- sich allein gelassen fühlen oder unter Einsamkeit leiden
- in einer belastenden Partnerschaft leben
- an psychischen Krankheiten leiden
- sich in einer akuten Krisensituation befinden

- suizidal sind

Menschen, die online emotionale Unterstützung suchen, können ihr(e) Problem(e) anonym und schriftlich schildern, und die Berater "hören" ohne Vorurteile zu. Für die Personen, die sich an die Online-Beratung wenden, ist es oft sehr entlastend, sich einfach aussprechen zu können und jemanden zu haben, der sie ernst nimmt und versteht.

Online-Berater:innen versuchen, andere Perspektiven zu aufzuzeigen und erarbeiten gemeinsam mit den Ratsuchenden hilfreiche erste Schritte aus einer Krise. Sie achten auf die persönlichen Möglichkeiten und Ressourcen der Ratsuchenden und respektieren ihre persönlichen Ansätze und Entscheidungen.

In den letzten fünf Jahren hat sich die Nutzung des Chat-Dienstes verzehnfacht, im Jahr 2022 war der Anstieg sogar noch höher, während die Zahl der Kontakte per E-Mail rückläufig ist. Jedes Jahr werden Freiwillige ausgebildet, um das Team der Online-Berater:innen zu verstärken und die steigende Nachfrage zu decken.

Schlussfolgerungen

Online-Beratung ist ein niedrigschwelliges Angebot, das für junge Erwachsene leichter zugänglich ist als eine professionelle (psycho-)therapeutische Behandlung von Person zu Person.

Der beste Ort, um junge Menschen zu erreichen, ist in einem digitale Umfeld. Seit die Telefonseelsorge Österreich begonnen hat, Online-Beratung anzubieten, steigen die Zahlen jedes Jahr.

Die Statistiken der Interaktionen zeigen, was Studien bestätigen: Seit Beginn der Pandemie sind junge Menschen psychisch anfälliger. Jugendliche und junge Erwachsene suchen viel häufiger als früher Hilfe per E-Mail oder Chat. Allein im Jahr 2022 stieg die Zahl der Chats, die vom Team der steirischen Online-Beratung geführt wurden, zum Beispiel von etwa 5300 auf 7000.

Weitere Beispiele speziell für junge Menschen in Österreich sind www.rataufdraht.at und www.kids-line.at.

Mentegram (Slowakei)

Mentegram ist eine App, die die psychische Gesundheitsversorgung unterstützen soll. Es handelt sich um eine Softwareplattform, die es Therapeut:innen, Forscher:innen, Ärzt:innen und anderen Fachkräften ermöglicht, die Stimmung und das Verhalten von Personen zu erfassen. Die Software interagiert mit den Nutzer:innen über eine einfache Anwendung, die täglich (oder öfter) schnelle Umfragen aufzeichnet. Therapeut:innen können damit zum Beispiel einfache Fragen zur Stimmungslage stellen (z. B.: Wie ängstlich fühlen Sie sich gerade?). Die Daten werden nahtlos synchronisiert und Administrator:innen, die diese Fragen stellen, können die Daten über eine zentral verwaltete Weboberfläche einsehen, analysieren und herunterladen.

Mentegram ermöglicht die Einschätzung einer Reihe von Zuständen wie z. B.

- Angstzustände
- Depression
- Drogenmissbrauch
- bipolare Störung
- und andere

Obwohl die App in der Slowakei entwickelt wurde, ist sie in vielen verschiedenen Sprachen verfügbar und wird in mehreren Ländern verwendet.

Hintergrund

Die App wurde von dem IT-Spezialisten Milan Steskal und dem Psychologen und Forscher Igor Holas entwickelt.

Da einer der Entwickler selbst eine psychisch sehr belastende Zeit durchlebt hat, weiß er, dass psychische Störungen in der heutigen hektischen Zeit recht häufig sind. Sie stehen unter anderem in Zusammenhang mit Stress, hoher Arbeitsbelastung und finanziellen Problemen. Vor diesem Hintergrund hat ein slowakisches Unternehmen beschlossen, eine App zu entwickeln, die die Arbeit von Allgemeinmediziner:innen und anderen Fachleuten erleichtert, indem sie Diagnose-Prozesse digitalisiert und besser erkennt, ob Menschen unter psychischen Problemen leiden.

Strategien und Maßnahmen

Die Patient:innen können im Wartezimmer beim Arztbesuch oder zu Hause entweder über eine App auf ihren Smartphones oder auf einem Computer oder Tablet über eine Web-App in einem Webbrowser persönliche Daten eingeben und Selbsteinschätzungen vornehmen.

Durch rasche Berechnungen und Auswertungen werden dem Fachpersonal standardisierte Messungen geliefert, die es ermöglichen eine Diagnose zu stellen oder weitere Tests, Überweisungen und Behandlungspläne zu empfehlen.

Üblicherweise geben die Nutzer:innen von Mentegram ihre persönliche Daten im Frontend ein und nehmen eine erste Selbsteinschätzung vor. Diese Eingaben können in ihre elektronische Gesundheitsakte importiert werden. Mentegram hat vor kurzem auch eine Videokonferenzlösung entwickelt, mit dem Ziel die Plattform für Klient:innen noch zugänglicher zu gestalten, indem damit ein weiteres telemedizinisches Bewertungsinstrument zur Verfügung gestellt wird.

Die behandelnden Fachleute greifen per Webbrowser auf ihrem Computer, Tablet oder Smartphone auf die Plattform und das Dashboard zu.

Ergebnisse

Die Entwickler der App beschreiben die gängige Situation, dass Allgemeinmediziner:innen häufig nicht so einfach herausfinden können, ob Patient:innen depressiv sind bzw. unter psychischen Problemen leiden oder nicht. Sie können in der Sprechstunde ein kurzes

Gespräch mit ihnen führen, aber eine ausführliche Anamnese dauert lang und wird von der Krankenkasse nicht bezahlt. Wenn die Patient:innen jedoch über die Mentegram-App den Fragenbogen ausfüllen, werden die Ergebnisse an ihre Ärztin oder ihren Arzt geschickt, und diese können auf Basis der Daten die Wahrscheinlichkeit eines bestimmten psychischen Problems, z. B. einer Depression, bestimmen. Die App ermöglicht es Ärzt:innen also, Zeit zu sparen und effizienter zu arbeiten.

Schlussfolgerungen

Diese innovative Anwendung erleichtert nicht nur die Arbeit der Fachkräfte mit ihren Patient:innen, sondern schärft auch das Bewusstsein für die Bedeutung der psychischen Gesundheit und trägt so zur Entstigmatisierung von psychischen Problemen bei. Derzeit erwägen die Entwickler auch die App und die ausgegebenen statistischen Daten für wissenschaftliche Zwecke zu nutzen. Dieses good practice Beispiel wurde nach den auf Seite 9 genannten Kriterien ausgewählt.

Mehr über Mentegram findet sich hier: <https://mentegram.com/>

ROAR (Irland)

Das Konzept von ROAR zielt darauf ab, junge Menschen zu befähigen, ihr volles Potenzial zu entdecken, und zwar durch die vier Kernprinzipien von ROAR. Deren englische Bezeichnungen bilden das Akronym: Erkenne deine Größe (**r**ecognise), öffne dein Selbstbewusstsein (**o**pen up), akzeptiere dich selbst und die Unterschiede in anderen (**a**cept) und knüpfe neue Verbindungen zu anderen (**r**econnect). Das sind die Ausgangspunkte, die zum Handeln führen.

Im Rahmen des ROAR-Programms werden verschiedene Vorträge zur psychischen Gesundheit angeboten, z. B. zu Themen wie Selbstfürsorge und Selbsterkenntnis, Überwindung von Ängsten, Achtsamkeit und vieles mehr.

Online-Technologien sind inzwischen sehr gefragt und können jenen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt Gesprächsbedarf haben, große Unterstützung bieten. ROAR ist ein gemeinschaftlicher Online-Hub, der jungen Menschen ein Netzwerk und einen Rahmen bietet, um miteinander in Kontakt zu treten. Das Programm beinhaltet inspirierende Vorträge und Veranstaltungen, die von Aunuas Jugendbotschafter:innen, die ihre Stimme bereits gefunden haben, angeboten werden. Er gibt Jugendlichen die Möglichkeit, sich an sinnstiftenden Initiativen zu beteiligen, die sie zu Hause oder in ihrer Gemeinde umsetzen können und bietet jungen Menschen die Möglichkeit, in einer Gemeinschaft von Entscheidungsträger:innen mitzuwirken, die ihnen ein größeres Gefühl von Wert und Sinn vermittelt.

Im Rahmen des ROAR-Programms hat Aunua mit verschiedensten Fachexperten zusammengearbeitet, um Vorträge und Workshops zu entwickeln. Aunua hat diese als Online-Programm konzipiert, das viele verschiedene Themen rund um die Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Jugendlichen abdeckt, und die Ergebnisse wurden von den Teilnehmer:innen immer gut bewertet.



Hintergrund

ROAR ist eines der ersten Programme von Aunua, und wurde im Rahmen von vierteiligen Workshops in zahlreichen Sekundarschulen in Irland durchgeführt. Sie wurden dann in Online-Module übertragen und mit dem Akronym ROAR für die englischen Begriffe Recognition, Opening up self-awareness, Acceptance of self and others und Reconnection betitelt.

Strategien und Maßnahmen

Aunua zielt darauf ab jungen Menschen dabei zu helfen, ihre Stimme zu entdecken, und sie zu befähigen, ihre Energien zu bündeln um positive Ergebnisse zu erzielen.

Das ROAR-Programm bietet jungen Menschen kostenlose und leicht zugängliche Materialien, die sie in Bezug auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden unterstützen und ihnen einen Fahrplan zur Bewältigung ihrer Lebensherausforderungen bieten können.

Ergebnisse

Eines der Ergebnisse von ROAR sind die YouTube-Videos der Reihe "Emotionale Gesundheit und Wohlbefinden", die Tipps von Fachleuten und Experten sowie von jungen Erwachsenen enthalten.

Schlussfolgerungen

Es ist mitunter schwierig, sich im Internet zurechtzufinden und verlässliche frei verfügbare Ressourcen zu finden. Daher ist es wichtig zu wissen, wo junge Menschen Informationen und Wissen finden, die ihnen helfen bessere Entscheidungen zutreffen. Die ROAR-Community ist so eine Unterstützungs-Drehscheibe, die inspirieren kann und jungen Menschen ein Netzwerk, einen Rahmen und einen Leitfaden für die Suche nach eigenen Lösungen bietet.

Mehr über ROAR findet sich hier: <https://www.aunuaglobal.org/roar/>

Apptu@ (Katalonien)

Apptu@ ist eine innovative und interaktive App, die einen kontinuierlichen und engeren Kontakt zwischen Nutzer:innen, Fachleuten und Freiwilligen von drei Programmen für psychische Gesundheit der katalanischen Organisation Grup Atra ermöglicht: Actua, Actua Jove (Actua Jugend) und Actua Dona (Actua Frauen). Diese App zielt auch darauf ab, die Öffentlichkeit dafür zu sensibilisieren, dass psychische Probleme in der Gesellschaft weit verbreitet sind und gleichzeitig Informationen bereitzustellen, die für alle von Interesse sein können.

Die drei Programme von Apptu@ sind gemeindenah, integrativ und auf Betreuung ausgerichtet. Sie unterstützen Menschen mit psychischen Problemen sowie Frauen, die zusätzlich unter geschlechtsspezifischer Gewalt leiden oder gelitten haben, dabei, ein

selbstbestimmtes Leben zu führen. Mit Apptu@ wird der soziale Kontakt zwischen den Klient:innen und den ehrenamtlich tätigen Personen gefördert.

Die Anwendung ist in zwei Teile gegliedert: einen öffentlichen und einen privaten. Im öffentlichen Bereich, der sich an alle Interessierten richtet – wie z. B. Betroffene, die psychisch krank sind, Fachleute aus dem Gesundheitswesen und dem sozialen Sektor, an Freiwilligenarbeit interessierte Personen, Angehörige, Studierende, junge Menschen, kooperierende Stellen der öffentlichen Verwaltung usw. – kann man die Actua-Programme sowie die verschiedenen Dienstleistungen und Ressourcen der Grup ATRA kennenlernen. Die App hat auch zum Ziel, inklusive Freiwilligenarbeit und Vernetzung zu fördern. Im Wesentlichen will die App jedoch Menschen im Bereich der psychischen Gesundheit sichtbar machen, da dies dazu beiträgt, Stereotypen zu durchbrechen und Stigmatisierungen abzubauen.

Im geschützten Bereich ermöglicht Apptu@ den Fachleuten mit Teilnehmer:innen des Programms individuell an Vereinbarungen und Zielen zu arbeiten, sie über einen längeren Zeitraum direkter und kontinuierlicher zu begleiten und sie zur Mitarbeit im öffentlichen Projekt Actua zu motivieren.

Hintergrund

Das Actua-Programm wurde 2014 in Vilanova i la Geltrú, einer Gemeinde in Katalonien, ins Leben gerufen. Im Jahr 2016 wurde es auf den Stadtteil Gracia und später auf ganz Barcelona ausgeweitet. Das Programm zeichnet sich durch seine Flexibilität aus, es kann sich an unterschiedliche Kontexte und Situationen anpassen. Im Jahr 2016 erkannte Grup ATRA die Notwendigkeit eines engeren Kontakts zu den Nutzer:innen und begann mit WhatsApp den sozialen Kontakt und die Beziehungen untereinander zu verbessern.

Grup ATRA hatte schon lange die Idee, dafür eine App zu entwickeln, aber die Kosten waren zu hoch, und so blieb es eine Idee, bis ein neuer Mitarbeiter mit Erfahrung im Webdesign in das Team aufgenommen wurde. Ende 2019 wurden die Konzepte entworfen und die Inhalte geplant und die App nahm Gestalt an.

Mit dem Ausbruch des Coronavirus gewann die App für das Programm entscheidend an Bedeutung, denn es war wichtig, dass die Actua-Nutzer:innen in den Monaten, in denen sie ihre sozialen Kontakt einschränken mussten, weiterhin mit Fachleuten oder ehrenamtlichen Bezugspersonen kommunizieren und interagieren konnten.

Strategien und Maßnahmen

Das Actua-Programm ist ein gemeindenaher, auf Betreuung spezialisierter, integrativer Dienst, der sehr nahe bei den Klient:innen sein muss, um deren Bedürfnisse zu decken. Als die Covid-19-Pandemie ausbrach und die Mobilität eingeschränkt war, war es daher schwieriger als erwartet, die Nutzer:innen zu erreichen. Die Organisation hat diese App vor allem entwickelt, um den Kontakt mit den Nutzer:innen einfacher und schneller zu gestalten. Sie überwindet die digitale Kluft, da es sich um eine intuitive Anwendung handelt. Ihr einfaches Design ermöglicht es Fachleuten, mit den Nutzer:innen auf niederschwellige Weise in Kontakt

zu treten. Über die Anwendung können Nutzer:innen und Fachleute gemeinsam Ziele festlegen, so dass auch die Klient:innen in den Prozess einbezogen sind.

Diese App ist für Fachleute und Nutzer:innen hilfreich und kann in Kombination mit einer persönlichen Betreuung ein noch größeres Potenzial entfalten, insbesondere wenn es darum geht, zwischen den Sitzungen mit den Nutzer:innen in Kontakt zu bleiben und einen einfachen Zugang zum Programm und zu den getroffenen Vereinbarungen usw. zu haben. Darüber hinaus führt die App zu einer größeren Akzeptanz des Programms bei jungen, technologieaffinen Teilnehmer:innen. Sie ermöglicht auch den Zugang zu verschiedenen Diensten für medizinische Notfälle, bei geschlechtsspezifischer Gewalt, zur Aufrechterhaltung der Sicherheit usw.

Aus einer Gender-Perspektive verschafft es Frauen, die unter psychischen Problemen in Verbindung mit Gewalt gegen Frauen leiden, Sichtbarkeit. Es hilft ihnen, ihre Gefühle in Worte und Bilder zu fassen und sich mit anderen Frauen darüber auszutauschen, was ihren Zusammenhalt und ihre Solidarität untereinander stärkt.

Das Programm ist auch ein Anlass, die Nutzer:innen mit neuen Technologien vertraut zu machen und sicherzustellen, dass die digitale Kluft nicht noch größer wird. Mit dem Informations- und Benachrichtigungssystem werden Personen außerdem auf verschiedene Aktivitäten aufmerksam gemacht, wodurch sie mit ihrer Umgebung mehr in Kontakt kommen, sodass die App den Nutzer:innen auch hilft, die Zeit vor dem Bildschirm zu reduzieren.

Ergebnisse

Die App ist seit September 2020 sowohl für Android als auch für iOS verfügbar und wurde bereits über hundert Mal heruntergeladen. Die Nutzer:innen des Actua-Programms werden bei der Installation der App begleitet und erhalten eine in vier Module unterteilte Einschulung zur Bedeutung neuer Technologien, zum verantwortungsvollen Umgang mit ihnen und konkret zur Nutzung der Apptu@ App.

Die App wird sehr gut angenommen, und die Schulung bringt den von der Organisation betreuten Personen neuen Technologien näher und erleichtert die Nutzung der App.

Schlussfolgerungen

Diese App ist ein sehr gutes Beispiel für bewährte Verfahren, wenn es um junge Erwachsene mit psychischen Problemen und den Einsatz von digitalen Tools zur Förderung ihrer Inklusion geht. Grup Atra erkannte den Bedarf bei den Klient:innen und Fachleuten und die Lücke in der Ausbildung, und durch die Entwicklung der App haben sie beides abgedeckt.

Die App erfüllt den Zweck, die Verbindung der Nutzer:innen mit den Fachleuten und der Organisation aufrecht zu halten, die Klient:innen über Aktivitäten und Ressourcen in ihrer Nähe zu informieren und sie so mit ihrem Umfeld zu verbinden. Mit dem frei zugänglichen Teil will die App die Öffentlichkeit für Fragen der psychischen Gesundheit sensibilisieren.

Darüber hinaus ist auch der Prozess der Implementierung der App ein Good Practice Beispiel, da die Fachleute dafür sorgen, dass alle Nutzer:innen mit der neuen Technologie vertraut sind



und die Gelegenheit auch dazu nutzten, den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Technologien zu schulen – ein Thema, das vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sehr aktuell ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Actua-Programm (in seinen drei verschiedenen Varianten) und die Einbeziehung eines digitalen Tools (Apptu@) ein gutes Beispiel dafür sind, wie die Digitalisierung genutzt werden kann, um bestehende Bedürfnisse zu abzudecken, aber auch, um sie als Grund zu nutzen, um die Ausbildung und das Wissen der Nutzer:innen zu verbessern und an jenen Soft Skills zu arbeiten, die für ihre Eingliederung in den Arbeitsmarkt und ihr Leben im Alltag nützlich sind.

Weitere Informationen zu Apptu@ finden sich hier: <https://www.grupatra.org/el-programa-actua-presenta-la-innovadora-aplicacio-apptu/>



Übersicht über digitale Tools

Hier finden Sie nun eine Übersicht über verschiedene digitale Hilfsmittel für die Unterstützung junger Erwachsener, die psychisch und emotional belastet sind. Das StepForME-Konsortium hat verschiedene digitale Hilfsmittel, die in diesem Bereich eingesetzt werden können, ausgewählt und verschiedenen Kategorien zugeordnet: Interaktion, Information, Diagnose, Wohlbefinden und Partizipation.

Dabei ist anzumerken, dass es sich bei der Auswahl lediglich um einen Vorschlag von verfügbaren Tools handelt, die bei verantwortungsvoller Verwendung sowohl für Fachleute als auch für junge Erwachsene nützlich sein könnten, und es nicht darum geht, diese unbedingt in die tägliche Praxis zu integrieren.

Interaktion

Der folgende Abschnitt umfasst digitale Hilfsmittel, die Nutzer:innen den Austausch mit einer anderen Person oder einer künstlichen Intelligenz ermöglichen. Das heißt, Nutzer:innen interagieren mit einer App und erhalten Antworten im Rahmen von menschlichem Kontakt (mit Fachkräften, geschulten Freiwilligen usw.) oder mittels künstlicher Intelligenz (z. B. von einem Chatbot, der auf die Anfragen antwortet).

Menschlicher Kontakt

1. Circles

Die Anwendung Circles bietet Online-Selbsthilfegruppen für Menschen, die mit psychischen und emotionalen Problemen zu kämpfen haben. Auf Basis von künstlicher Intelligenz stellt Circles den Nutzer:innen eine Reihe von Fragen, mit deren Beantwortung es möglich ist, sich automatisch mit anderen Menschen in Verbindung zu setzen, die ähnliche Probleme durchmachen: Abweichungen in der Persönlichkeitsstruktur oder psychische Erkrankungen, der plötzliche Verlust von Angehörigen, Erfahrungen sexualisierter Gewalt, die ständige Betreuung einer abhängigen Person, Schwierigkeiten bei der Kindererziehung, eine Trennung usw.

Jeweils acht Personen bilden eine Gruppe, in der professionelle Moderator:innen den Teilnehmer:innen helfen, ihre Probleme zu teilen und einen stabilen Raum für Gespräche und Begegnungen untereinander schaffen, in dem sie sich gegenseitig mit ihren Erfahrungen aus ähnlichen Situationen unterstützen können. Circles ist ein privater, kostenpflichtiger Dienst. In der ersten Woche ist die Teilnahme kostenlos, für alle weiteren Gruppentreffen fallen Kosten von etwa 26 € pro Woche an.

Weiterführende Informationen: <https://circlesup.com/>

2. IPSO

Die Internationale Psychosoziale Organisation (IPSO) ist eine humanitäre Non-Profit-Organisation mit Sitz in Deutschland und Afghanistan, die sich auf psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützungsdienste (MHPSS) sowie auf den soziokulturellen Dialog zur Förderung von Frieden und sozialem Zusammenhalt spezialisiert hat.

Sie bietet Offline- und Online-Unterstützung auf der sicheren Videoplattform ipso-care.com in mehr als 20 Sprachen (u. a. Arabisch, Farsi und Punjabi) an und hat heute mehr als 200.000 Nutzer:innen. Zumeist sind dies Migrant:innen, Flüchtlinge oder Opfer bewaffneter Konflikte. Bei den IPSO-Beratern:innen handelt es sich Personen mit ähnlichem Hintergrund, die eine Ausbildung in Value-based Counseling (VBC) absolviert haben.

Es handelt sich dabei um eine Form der Kurzzeitintervention, die darauf abzielt, den Betroffenen mit viel Empathie gegenüberzutreten und sie vorurteilsfrei zu unterstützen. Es handelt sich um ein Peer-to-Peer-Angebot, das darauf ausgelegt ist, alle Beteiligten zu stärken und zu verhindern, dass akute Probleme oder traumatisierende Erfahrungen zu schwerwiegenden oder sogar chronischen Problemen führen. Gleichzeitig trägt es auch zur sozialen Integration bei. Darüber hinaus erleichtert die soziokulturelle Vielfalt dieser Methode eine Beratung für verschiedenste individuelle Situationen und somit die Betreuung einer sehr großen Zahl von Nutzer:innen.

Weiterführende Informationen: <https://ipsocontext.org> und <https://ipso-care.com>

3. DigiContact

DigiContact ist eine Rund-um-die-Uhr Fernbetreuung für Menschen mit Pflegebedarf, zum Beispiel für Menschen mit Behinderungen, ältere Menschen oder auch Menschen mit psychischen Problemen oder Suchterkrankungen usw. Der Dienst ermöglicht den informellen Pflegekräften dieser Menschen eine Atempause und Entlastung, um deren Überforderung zu vermeiden, und bietet ihnen bei Bedarf Unterstützung. Die Nutzer:innen können sich entweder einzeln oder über soziale Einrichtungen für diese Leistung anmelden. Das Angebot passt sich an die individuellen Bedürfnisse der Kund:innen an (z. B. Anrufe, um an die Einnahme von Medikamenten zu erinnern, Weck-Service am Morgen, usw.), und richtet sich danach, was zum Zeitpunkt der Beauftragung festgelegt wurde. Je nach Bedarf der Person ergänzt DigiContact die Online-Betreuung auch durch persönliche Besuche. DigiContact funktioniert über eine App, die sehr einfach zu bedienen ist: ein Knopfdruck genügt, um einen Anruf (mit Bild) zu tätigen und die Fernbetreuung und -pflege in Anspruch zu nehmen. Die Kamera befindet sich in der Mitte des Bildschirms, was das Gefühl der Nähe erleichtert und es den Fachkräften ermöglicht, die verbalen und nonverbalen Signale der Nutzer:innen zu lesen.

Derzeit ist DigiContact nur in den Niederlanden erhältlich.

Weiterführende Informationen: <https://digicontact.nl/>



4. Crisis Text Line

Bei Crisis Text Line handelt es sich um einen Nachrichtendienst, der rund um die Uhr arbeitet und Menschen, die psychologische Unterstützung benötigen, mit geschulten Freiwilligen und Fachleuten verbindet, die ihre Bedürfnisse einschätzen können. Der Unterschied zu anderen ähnlichen Diensten ist der Einsatz von Machine Learning.

Mithilfe von maschinellem Lernen werden jene Gespräche, die als besonders krisenhaft eingeschätzt werden, priorisiert. Auf diese Weise können Menschen, die besonders dringend Hilfe benötigen, diese innerhalb von fünf Minuten erhalten, was das Suizid-Risiko verringert. Textnachrichten und Chats sind für Jugendliche und junge Erwachsene oftmals selbstverständlicher als Anrufe. Mit Textnachrichten fühlen sie sich wohler, und können ihre Probleme teilen, ohne dass die Gefahr besteht, dass jemand das Gespräch mithört.

Weiterführende Informationen: <https://www.crisistextline.org/>

5. Discord-Server mit dem Tag Mental Health / psychische Gesundheit

Discord ist eine kostenlose Text- und Voice-Chat-Plattform, die entwickelt wurde, um Menschen zusammenzubringen, indem sie ihnen online einen Raum für soziale Interaktionen bietet. Auf dieser Plattform können private und öffentliche Communities erstellt und verwaltet werden. Obwohl die Discord-Dienste ursprünglich für Gamer entwickelt wurden, haben in den letzten Jahren mehrere Updates die Plattform auch für die breite Öffentlichkeit interessanter gemacht. Sie bietet den Nutzer:innen vor allem Kommunikationsdienste wie Sprach- und Videochats und ständig zugängliche Chaträume, aber auch die Möglichkeit Direktnachrichten zu versenden und persönlichen Gruppen zu erstellen.

Discord-Communities, die Server genannt werden, setzen sich aus verschiedenen Text- und Sprachkanälen zusammen. Nutzer:innen können kostenlos themenbasierte Server erstellen - zum Beispiel zum Thema Mental Health, ihre öffentliche Sichtbarkeit verwalten und Sprachkanäle, Textkanäle erstellen, die Kategorien zugeordnet werden können. Die Server sind mit Moderationstools, einem individuell gestaltbaren Mitgliederzugang und verschiedenen Rollen und Rechten für Community-Mitglieder ausgestattet. Ein Beispiel ist The Haven, eine 18+ Peer-Support-Community für psychische Gesundheit, die auf Discord betrieben wird.

Weiterführende Informationen: <https://thehaven.support>

6. Ready4life

Ready4life ist ein Coaching-Programm zur Suchtprävention, das speziell für Auszubildende und Schüler:innen der Sekundarstufe II entwickelt wurde.

Stress, Konflikte und negative Gefühle sind Teil des Erwachsenwerdens und stehen oft in engem Zusammenhang mit Suchtmittelmissbrauch und problematischem Verhalten.

Ready4life hat sich zum Ziel gesetzt, Jugendliche frühzeitig zu sensibilisieren und ihre Ressourcen zu stärken, um ihre Gesundheit zu fördern und die Entstehung von Sucht zu verhindern.

Ready4life ist freiwillig, anonym und kostenlos.

Es geht darum, Resilienz, Lebens- und Sozialkompetenzen zu fördern, die Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Substanzkonsum (Alkohol, Tabak, Cannabis) zu stärken und problematischem Internet- und Smartphone-Gebrauch vorzubeugen. Das Ready4life-Programm gliedert sich in einen Workshop ("be smart"), der an der Berufsschule oder im Ausbildungsbetrieb stattfindet, und ein anschließendes 4-monatiges digitales Coaching.

Weiterführende Informationen: <https://www.ready4life.at/>

7. VOS: AI-Tagebuch und Stimmungsmessung

VOS ist eine tschechische App zur Verbesserung der psychischen Ausgeglichenheit mit Hilfe von KI, Psycholog:innen, Therapeut:innen und personalisierten Aktivitäten. Nutzer:innen werden ermutigt, sich mit VOS jeden Tag einen Moment Zeit für sich selbst zu nehmen und ein paar speziell ausgewählte Aktivitäten zu absolvieren. Diese Aktivitäten können von einem Stimmungsprotokoll über eine Atemübung oder eine kurze Meditation bis hin zu täglichen Aktivierungsaufgaben reichen. VOS bietet auch die Möglichkeit zur persönlichen Kontaktaufnahme mit Berater:innen, die zu jeder Tages- und Nachtzeit ein offenes Ohr haben und beratend zur Seite stehen – ähnlich wie bei einer Notrufnummer.

Mit der künstlichen Intelligenz von VOS, dem Stimmungsmonitor und den persönlichen Analysefunktionen bekommen Nutzer:innen einen besseren Gesamteindruck von ihrer aktuellen mentalen Verfassung und finden heraus, was sie belastet bzw. was ihnen dabei hilft, ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern.

Weiterführende Informationen: <https://vos.health/>

Künstliche Intelligenz

8. Woebot

Dieser Chatbot hilft dabei, Stimmungen zu managen, mehr über sich selbst zu erfahren und mit mentalen und emotionalen Problemen umzugehen.

Woebot ist wie ein Selbsthilfe-Ratgeber, der sich an die unterschiedlichen Bedürfnisse und Sorgen der einzelnen Personen anpasst. In einem Format von Kurzgesprächen auf Basis von kognitiver Verhaltenstherapie fragt Woebot die Nutzer:innen, wie es ihnen geht und was in ihrem Leben vor sich geht. Die Nutzer können dann mit dem Bot über ihre mentale

Gesundheit und ihr emotionales Wohlbefinden unterhalten. Abgestimmt auf die Stimmung und die Bedürfnisse der Nutzer:innen teilt Woebot auch Videos und andere nützliche Tools.

Woebot nutzt eine Kombination aus natürlicher Sprachverarbeitung, psychologischem Fachwissen, exzellentem Schreibstil und Sinn für Humor, um ein informatives und freundliches Gesprächserlebnis zu kreieren.

In einer von der Stanford University durchgeführten Studie wurde gezeigt, dass die Nutzung von Woebot zu einer signifikanten Verringerung von Angstzuständen und Depressionen führt, vor allem bei Personen zwischen 18 und 28 Jahren, die fast täglich mit Woebot gesprochen haben.

Weiterführende Informationen: <https://woebothealth.com/>

Information

Dieser Bereich umfasst die technischen Hilfsmittel, die den Nutzer:innen Informationen zur Verfügung stellen. Sie bieten zuverlässige Informationen, die für Nutzer:innen besonders leicht zugänglich und ansprechend gestaltet sind.

9. SOM Salut Mental 360

Diese digitale Plattform basiert auf der Zusammenarbeit von Nutzer:innen, Familienmitgliedern, Fachleuten aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich. Das Ziel der App ist zu informieren, zu begleiten, zu bestärken und für das Thema psychische Gesundheit zu sensibilisieren, unabhängig vom Alter und davon, ob eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde oder nicht.

Das Portal umfasst aktuelle Inhalte aus dem Bereich der psychischen Gesundheit und erweitert sukzessive die Vielfalt der Formate. Ziel ist es, eine intelligente Plattform zu schaffen, die an die individuellen Präferenzen angepasste Inhalte anbietet und ein optimales Nutzererlebnis schafft. Darüber hinaus sind die Nutzer:innen die Hauptbetreiber der Plattform, was sie zu einer zuverlässigen und sicheren Informationsquelle für alle macht, die genaue Informationen im Bereich der psychischen Gesundheit benötigen.

SOM Salut Mental 360 bietet derzeit u. a. digitale Treffen, Beratungen durch Expert:innen, Stellungnahmen von Fachleuten aus dem Gesundheitswesen, Nutzer:innen, Familienangehörigen, Pädagog:innen und Verbänden sowie informative Artikel in Monografien. Alle Informationen auf der Plattform werden von einem multidisziplinären wissenschaftlichen Ausschuss geprüft, um ihre Richtigkeit zu gewährleisten.

Das Projekt bietet auch Portale zu spezifischen Themen, auf denen Informationen zu diesem Thema oder einer Erkrankung zu finden sind. Die ersten drei befassen sich mit Essstörungen, Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) und Depression.

Weiterführende Informationen: <https://www.som360.org/>

10. Nepanikař

Veronika Kamenská hat als 20-jährige Studentin der Biomedizin die Nepanikař-Anwendung auf Basis eigener Erfahrungen entwickelt, als sie in einer krisenhaften Zeit selbst psychologische Hilfe benötigte. Die App ist kostenlos erhältlich. Sie hat sieben Kernmodule: Depression, Angstzustände/Panikattacken, selbstverletzendes Verhalten, Selbstmordgedanken, Essstörungen, Stimmungsaufzeichnung und Kontakte für professionelle Hilfe.

Weiterführende Informationen: <https://nepanikar.eu/>

Diagnose

Dieser Abschnitt enthält digitale Tools, die auf unterschiedliche Weise zur Diagnostik eingesetzt werden können: um einen Überblick über ganze Gruppen zu behalten ebenso wie individuell, weil eine Person sich seltsam fühlt und wissen möchte, ob sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollte, oder vom Fachpersonal selbst, das damit Diagnosen erstellt, usw. So unterschiedlich die Ansätze sind, so unterschiedlich sind auch die Tools.

11. EmanTik

EmanTik basiert auf der Anwendung Kanjo, die systematisch den Gefühlszustand der Schüler:innen an drei Schulen, die dieses Programm derzeit nutzen, erfasst. Dreimal am Tag (bei der Ankunft in der Schule, nach dem Pausenhof und am Ende des Schultages) geben die Kinder und Jugendlichen auf einem Tablet an, welches Gefühl von Ruhe über Zufriedenheit, Ärger, Angst, Ekel bis zu Traurigkeit ihre Stimmung gerade am besten widerspiegelt. Auf diese Weise lernen die Jungen und Mädchen, ihre Emotionen zu benennen, und die Analyse der Daten ermöglicht es, ihre Gefühlszustände und deren Entwicklung zu erfassen, um Situationen der Isolation, des Mobbing oder andere Situationen des Unbehagens oder der Verletzlichkeit zu vermeiden.

Das Kanjo-System hat in keiner Phase des Prozesses Zugang zu den persönlichen Daten der Jungen und Mädchen, und nur die Schulen haben die Möglichkeit, die anonymisierten IDs des Algorithmus mit den Daten ihrer Schüler:innen zu verknüpfen.

EmanTik wird derzeit im Baskenland in Spanien, entwickelt.

Weiterführende Informationen: [EmanTik](#)

12. StressHelp

Die Anwendung StressHelp enthält spezifische Tests, die es ermöglichen, die psychologische Verfassung der Nutzer:innen in Bezug auf Stress, Angst oder Depression zu bestimmen. Diese

Tests können den Benutzer:innen bei der Entscheidung helfen, ob professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte oder nicht.

Mit Hilfe von StressHelp ist es möglich, den Grad von akuten Belastungsstörungen, Depressionen und Angstzuständen zu messen und zu diagnostizieren. Die Anwendung wertet die Antworten aus, errechnet eine Punktzahl und setzt diese in ein Ergebnis um. Nutzer:innen werden auf Basis dieses Ergebnisses aufgeklärt und erhalten Empfehlungen zu Erste Hilfe Maßnahmen. Handelt es sich um einen schwerwiegenden Fall, werden Ärzt:innen oder Psychotherapeut:innen aus dem jeweiligen Bezirk kontaktiert, die ihre Kontaktdaten in der Datenbank von StressHelp hinterlegt haben. Psychotherapeutische Unterstützung kann persönlich, aber auch online in Anspruch genommen werden.

Weiterführende Informationen: <https://stresshelp.psychologin.sk/>

13. Sensa

Sensa ist eine mobile Anwendung, die als Leitfaden für eine bessere psychische Gesundheit dienen kann. Sensa basiert auf den Grundsätzen der kognitiven Verhaltenstherapie und nutzt die entwickelten Techniken, um eine Vielzahl von psychischen Problemen zu bearbeiten, darunter Angstzustände, Stress, Depression, Aufschieberitis/Prokrastination, ADHS, mangelndes Selbstwertgefühl und Burnout. Diese Liste wird jedoch ständig erweitert, und Sensa sucht immer neue Wege, um Nutzer:innen zu helfen, unabhängig davon woran sie leiden.

Die Sensa App ist eine Tagebuch-App, die Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie anwendet, um einer Person zu helfen, negative Symptome im Zusammenhang mit Angstzuständen, chronischem Stress oder Depression in den Griff zu bekommen. Zusätzlich zu den täglichen Übungen bietet Sensa auch einen Stimmungs- und Aktivitätstracker, mit dem Nutzer:innen ihre Stimmung aufzeichnen und beurteilen können, ob es relevante Veränderungen gibt. Nutzer:innen muss einen kleinen Betrag zahlen, um ihren Plan und ihre Ergebnisse per E-Mail zu erhalten.

Weiterführende Informationen: <https://sensa.health/>

Wohlbefinden

Dieser Abschnitt enthält Apps, die den Lebensstil von Nutzer:innen verbessern sollen, die keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (müssen). Dazu gehören Tracking-Apps, Meditations-Apps, Apps für Tagebücher, etc. Diese Tools unterstützen bei der Selbstreflexion und Selbstuntersuchungen und können zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen, solange keine schweren psychischen Störungen vorliegen, die professionelle Hilfe erfordern.

14. Symple

Symple ist eine mobile App, die den Nutzer:innen verschiedene Features anbietet, mit denen Nutzer:innen ihren Gefühlszustand erfassen und ihre Gesundheit überwachen können.

Die wichtigsten Funktionen sind: Erfassung von Symptomen während des Tages, indem man aus einer Liste von Symptomen auswählt oder neue erstellt und sie auf einer Skala bewertet. Auf diese Weise können Nutzer:innen verschiedene Symptome aufzeichnen und Faktoren verfolgen, die Einfluss darauf haben, wie man sich fühlt, z. B. die Schrittzahl (auch angepasst für Rollstuhlfahren), Schlafstatistiken, die Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch. Die App bietet auch die Möglichkeit, täglich Fotos mit Zeitstempeln hochzuladen, um Medikamente und Mahlzeiten zu dokumentieren, und ein Tagebuch zu führen, in dem man z. B. eine Beschreibung des Tages oder Fragen an Therapeut:innen notieren kann.

Symple bietet zwei verschiedene Möglichkeiten, die Daten zu betrachten: symptomorientierte Diagramme und faktorfokussierte Diagramme. Beide Optionen können auf Tages-, Wochen- oder Monatsbasis betrachtet werden. Außerdem können die Daten in verschiedene Tabellenkalkulationsanwendungen exportiert werden. Eine weitere nützliche Funktion ist ein Kalender, der die Navigation zwischen den Aufzeichnungen der letzten Monate und Jahre erleichtert.

Diese mobile Anwendung ist sowohl für Nutzer:innen praktisch, die ihren Alltag aufzeichnen wollen, als auch für diejenigen, die eine genauere Rückverfolgung wünschen, um sie medizinischen Fachleuten zu zeigen.

Weiterführende Informationen: <https://www.sympleapp.com/>

15. Daylio

Daylio ist eine App für Menschen, die analytisch veranlagt sind. Mit der App können Nutzer:innen ihre tägliche Stimmung dokumentieren und danach Einblicke diese Statistiken erhalten. So können sie Muster in ihrem Verhalten erkennen und neue Gewohnheiten entwickeln.

Das Ausfüllen des Tagebuchs ist relativ einfach: Man klickt auf den Smiley, der zur aktuellen Stimmung passt, fügt dann eine Notiz hinzu und dokumentiert, was man an diesem Tag getan hat.

Weiterführende Informationen: <https://daylio.net/>

16. Diaro

Mit dieser App kann man Tagebucheinträge im klassischen Sinn schreiben, passende Stichworte auswählen und seine Stimmung ergänzen. Nutzer:innen können auch Bilder und Orte einfügen. In der Übersicht können Nutzer:innen eine Vorschau der Einträge sehen und

diese auch nach Fotos oder Stichworten sortieren, wodurch man auch ältere Einträge schnell findet.

Weiterführende Informationen: <https://diaroapp.com/>

17. Breathe2Relax

Diese App wurde vom National Center for Telehealth and Technology entwickelt und ist ein Instrument zur Stressbewältigung, das detaillierte Informationen über die Auswirkungen von Stress auf den Körper sowie Anleitungen und praktische Übungen enthält, mit denen die Benutzer:innen lernen können, Stress durch Zwerchfellatmung abzubauen. Es ist erwiesen, dass Atemübungen die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion (Stress) des Körpers verringern und bei der Stabilisierung der Stimmung, der Wutkontrolle und der Angstbewältigung helfen. Breathe2Relax kann als eigenständige Methode zur Stressreduzierung oder in Verbindung mit klinischer Betreuung durch medizinisches Fachpersonal verwendet werden.

Weiterführende Informationen: [Breathe2Relax](#)

18. Headspace

Die Headspace-Anwendung kann helfen, Ängste und Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu verbessern, indem sie Nutzer:innen durch Meditationssitzungen führt. Headspace bietet Hunderte von entspannenden Meditationen, Klänge zum Einschlafen, Konzentrationsmusik und weitere Ressourcen, die den Nutzer:innen helfen, ihr Leben stressfreier zu gestalten. Darüber hinaus führt das Entwickler-Team regelmäßig Untersuchungen durch, um herauszufinden, wie sich die Meditation auf die Nutzer:innen auswirkt und welche Dinge verbessert werden sollten, um das Angebot weiter zu verbessern.

Weiterführende Informationen: <https://www.headspace.com/>

19. MoodTrack Diary

MoodTrack Diary ermöglicht es Nutzer:innen, die eigene Stimmung zu verfolgen und sie von 1 bis 5 zu bewerten. Die Stimmungen werden in einer Zeitleiste angezeigt, was es einfach macht, die Stimmungszyklen zu visualisieren. Die App ermöglicht es auch, sich mit anderen Nutzer:innen zu verbinden und sich gegenseitig zu unterstützen, wodurch eine Gemeinschaft zwischen den Nutzer:innen der App entsteht.

Weiterführende Informationen: <http://www.moodtrack.com/>

Partizipation

20. Einblick (Österreich)

"Einblick" ist ein Tool, das die Erfassung und professionelle Auswertung von unterschiedlichen Aussagen und Meinungen unterstützt. Vom internen Feedback innerhalb einer Institution über kommunale Jugendbefragungen bis hin zur Thematisierung des EU-Jugenddialogs ist alles möglich.

"Einblick" kann genutzt werden, um Jugendliche zu verschiedenen Themen zu befragen. Voraussetzung dafür ist ein Gruppensetting, wie es in der offenen und verbandlichen Jugendarbeit üblich ist, in dem Verbindungen oder persönliche Kontakte zu den einzelnen Jugendlichen bestehen. Dies ist vor allem deshalb wichtig, weil die mit "Einblick" generierten Ergebnisse als Feedback an die beteiligten Jugendlichen zurückgespielt werden sollen.

Alle eineinhalb Jahre werden neue Themen ausgewählt, zu denen dann die Meinungen der jungen Menschen eingeholt werden.

Weiterführende Informationen: <https://einblick.azurewebsites.net/>

Referenzen

- Alvarez-Jimenez, M., Koval, P., Schmaal, L., Bendall, S., O'Sullivan, S., Cagliarini, D., . . . Gleeson, J. (2021). The Horyzons project: a randomized controlled trial of a novel online social therapy to maintain treatment effects from specialist first-episode psychosis services. *World Psychiatry* 20(2), 233-243.
- Gradaille Pernas, R., & Caballo Villar, M. (2016). Las buenas prácticas como recurso para la acción comunitaria: criterios de identificación y búsqueda. *Contextos educativos. Revista de Educación* 0.19 (2016), 75-88.
- International Labour Organization (ILO). (2003). *Guidelines on Good practices; Identification, Review, Structuring, Dissemination and Application*. International Programme on the Elimination of Child Labour (IPEC).
- López-Santín, J., & Álvaro Serón, P. (2018). Digital mental health: a critical approach from ethics. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 38(134), 359-379.
- Orsolini, L., Appignanesi, C., Pompili, S., & Volpe, U. (2022). The role of digital tools in providing youth mental health: results from an international multi-center study. *International Review of Psychiatry* (34:7-8), 809-826.
- Rodrigo López, M., Amorós Martí, P., Arranz Freijo, E., Hidalgo Garcia, M., Màiquez Chaves, M., Martín Quintana, J., . . . Ochaita Alderete, E. (2015). *Guía de Buenas Prácticas en Prenatalidad Positiva*. Madrid: FEMP.
- Sánchez-Martínez, M., & Otero Puime, Á. (2010). Usos de internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. *Atención Primaria* 42(2), 79-85.
- Torous, J., Onnela, J.-P., & Keshavan, M. (2017). New dimensions and new tools to realize the potential of RDoC: digital phenotyping via smartphones and connected devices. *Translational Psychiatry* 7.
- Verdugo Alonso, M., & Schalock, R. (2013). *Discapacidad e inclusión: manual para la docencia*. Salamanca: Amaru Ediciones.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Comprehensive Mental Health Plan 2013 - 2030*. Genf, Schweiz.