



Steps Forward to Meaningful  
Employment of young people with  
emotional well-being problems

## Modul 3: Digitale Tools für junge Erwachsene mit psychischen oder emotionalen Belastungen

Autorin: Irene Rodríguez, iSocial Foundation



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



## Worum geht es?

1: **digitale Hilfsmittel** für psychosoziale Interventionen bei jungen Erwachsenen mit psychischen Problemen

2: **Einsatz** digitaler Hilfsmittel, einschließlich ihrer **positiven Aspekte und Risiken**

3: Probleme durch **übermäßige Nutzung** sozialer Medien und mögliche Gegenmaßnahmen





## Inhaltsübersicht

1: Digitalisierung und junge Erwachsene

2: Digitale Abhängigkeit

3: Auswirkungen von Social Media auf die psychische Gesundheit

4: Reflexionsaufgaben

5: Quellenangaben





# Kapitel 1: Digitalisierung und junge Erwachsene



# Einfluss von Digitalisierung auf junge Erwachsene

Jugendliche und junge Erwachsene sind "**digital natives**".

Smartphones und Bildschirme sind Teil ihres täglichen Lebens, weshalb Themen wie

- **Identitätskonstruktion**
- **Einfluss auf soziale Beziehungen**
- **Folgen und Risiken** der Nutzung digitaler Tools

immer wieder erhöhter Aufmerksamkeit bedürfen.

Andererseits kann Digitalisierung **Instrumente** bieten, um zu Jugendlichen und jungen Erwachsenen eine **Verbindung aufzubauen**, den **Kontakt aufrechtzuerhalten**, ihr **Interesse zu wecken** und **die Effizienz ihrer Betreuung zu verbessern** usw.

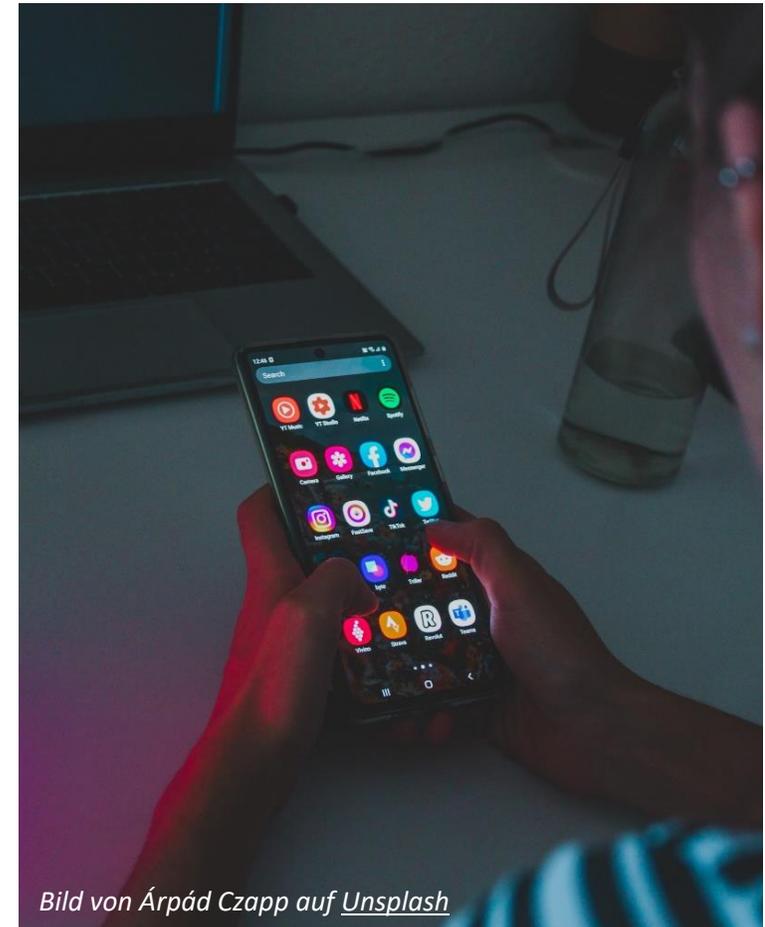


Bild von Árpád Czapp auf [Unsplash](https://unsplash.com)

# Digitale Hilfsmittel

In ihrem umfassenden Aktionsplan für psychische Gesundheit 2013-2030 nennt die **Weltgesundheitsorganisation (WHO) digitale Tools** als eines ihrer **Ziele** im Zusammenhang mit der **Bereitstellung von gemeindenahen Diensten für psychische Gesundheit und sozialen Diensten** (WHO, 2021).

Ein Beispiel ist die **Ermutigung zur Selbsthilfe** durch den Einsatz von digitalen Hilfsmitteln.

A large green speech bubble with a white outline, containing white text.

Digitale Hilfsmittel fungieren als **Ergänzung zu psychosozialen Diensten**, nicht als Ersatz.

# Digitale Hilfsmittel und psychische Gesundheit



Die Nutzung von digitalen Tools für psychosoziale Interventionen kann dazu beitragen, **Lücken in der psychischen Gesundheitsversorgung zu verringern** und jungen Erwachsenen **innovative und attraktive Möglichkeiten** zur Verfügung zu stellen. (Orsolini et al., 2022)

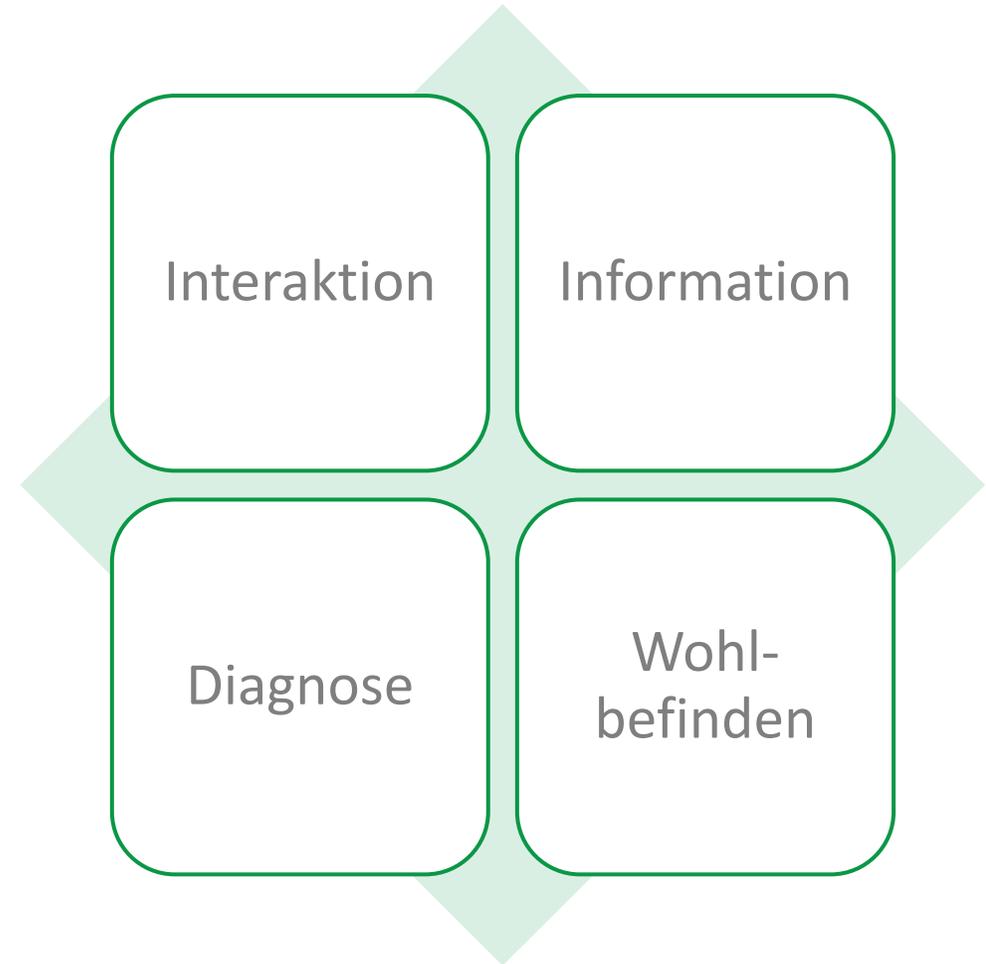


Es gibt **unzählige Einsatzbereiche von digitalen Tools**: Virtual Reality (VR) , künstliche Intelligenz (KI), maschinelles Lernen, Apps, (von Fachleuten kuratierte) Online-Informationenplattformen, Lernspiele (gamification), usw.

# Verschiedene digitale Hilfsmittel

Dieses Kapitel bietet einen **Überblick über gängige Einsatzbereiche von digitalen Tools im Bereich der psychischen Gesundheit**, insbesondere im **Zusammenhang mit jungen Erwachsenen**, wie sie im Rahmen des StepForME-Projekts untersucht wurden.

Die Tools sind nach ihrem Hauptzweck in vier Kategorien unterteilt:



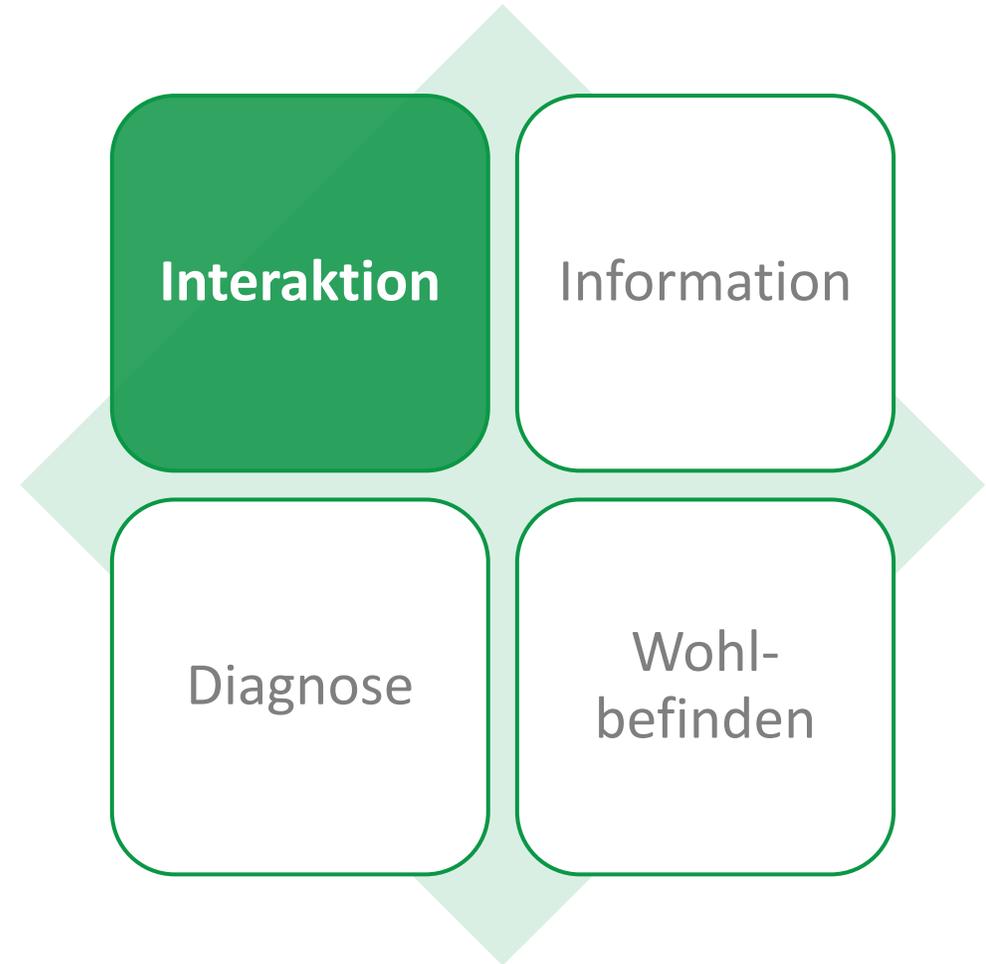
# Kategorie Interaktion

Nutzer:innen können **mit diesen Applikationen oder Tools interagieren** und an Stelle von statischer Information **erhalten sie spezifische Antworten** auf ihre Fragen und Anliegen.

Diese **Interaktionen** sind je nach Tool **unterschiedlich**. Sie können

- asynchron oder synchron sein bzw.
- auf menschlichem Kontakt oder KI (künstlicher Intelligenz) basieren

Zum Beispiel: E-Therapie, Online-Krisenhotlines usw.

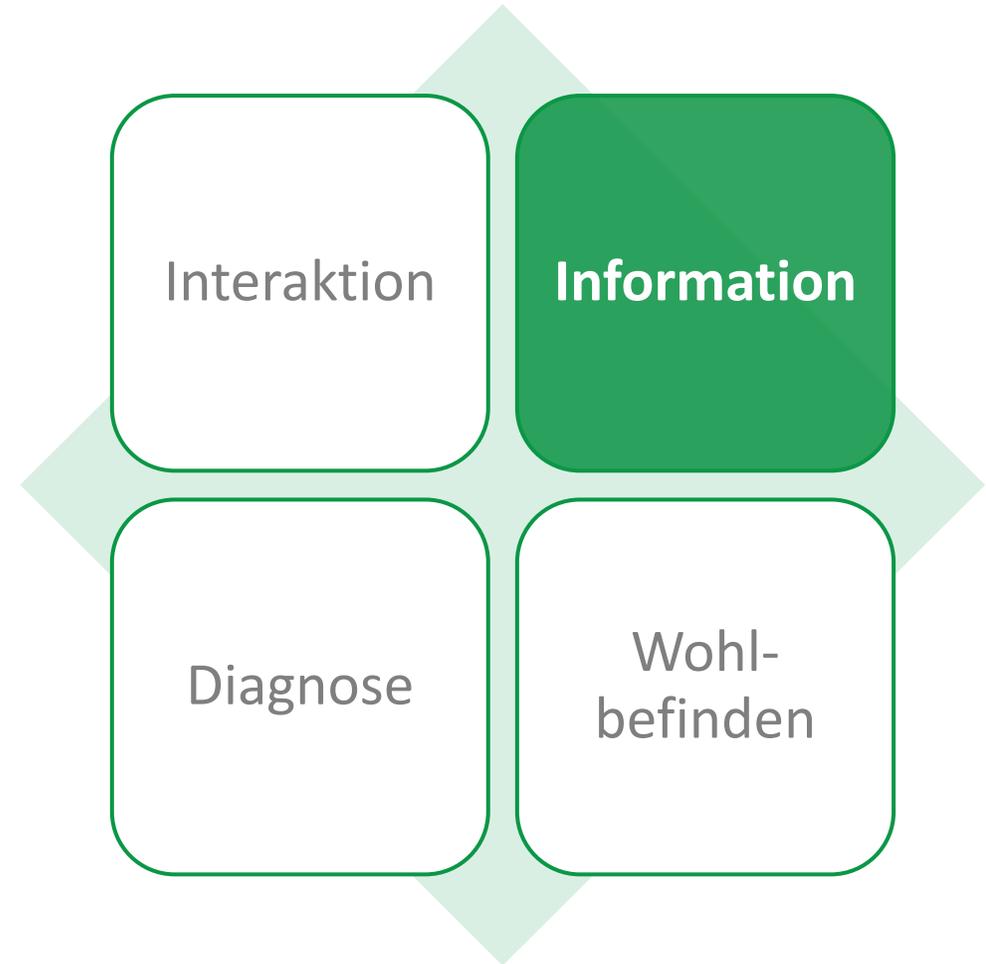


# Kategorie Information

Hierbei handelt es sich um digitale Tools, die jungen Erwachsenen, Familien und sogar Fachleuten helfen **vertrauenswürdige Informationen zu bekommen**.

In der Regel handelt es sich um Websites, die von öffentlichen Verwaltungen, Organisationen mit Fachwissen, usw. erstellt werden.

Einer der Vorteile dabei ist, dass Jugendliche und sich über psychische Gesundheit informieren können, **ohne bereits** mit einer mentalen Krankheit **diagnostiziert zu sein**.

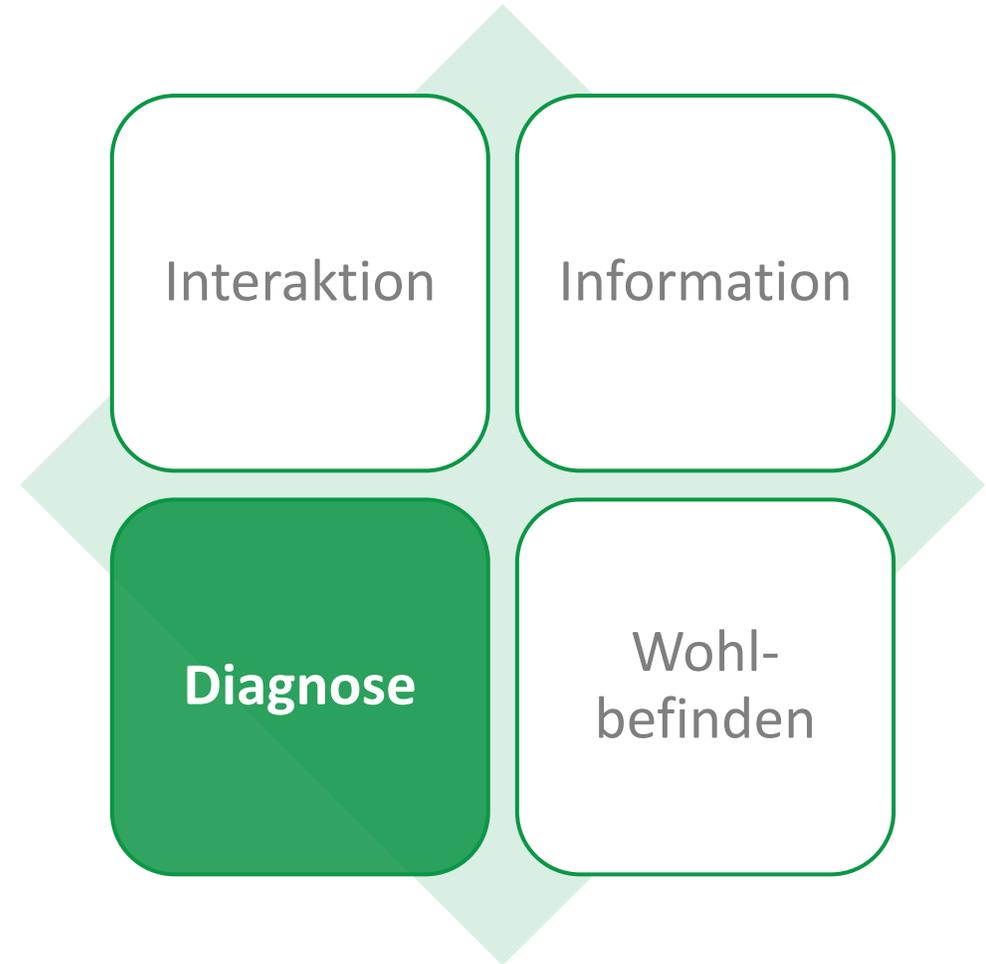


# Kategorie Diagnose

Diese Instrumente helfen bei der **Analyse des Verhaltens** von Einzelpersonen oder Gruppen über einen bestimmten Zeitraum.

Sie enthalten unter anderem **Fragebögen** oder Instrumente zur **Stimmungsaufzeichnung**.

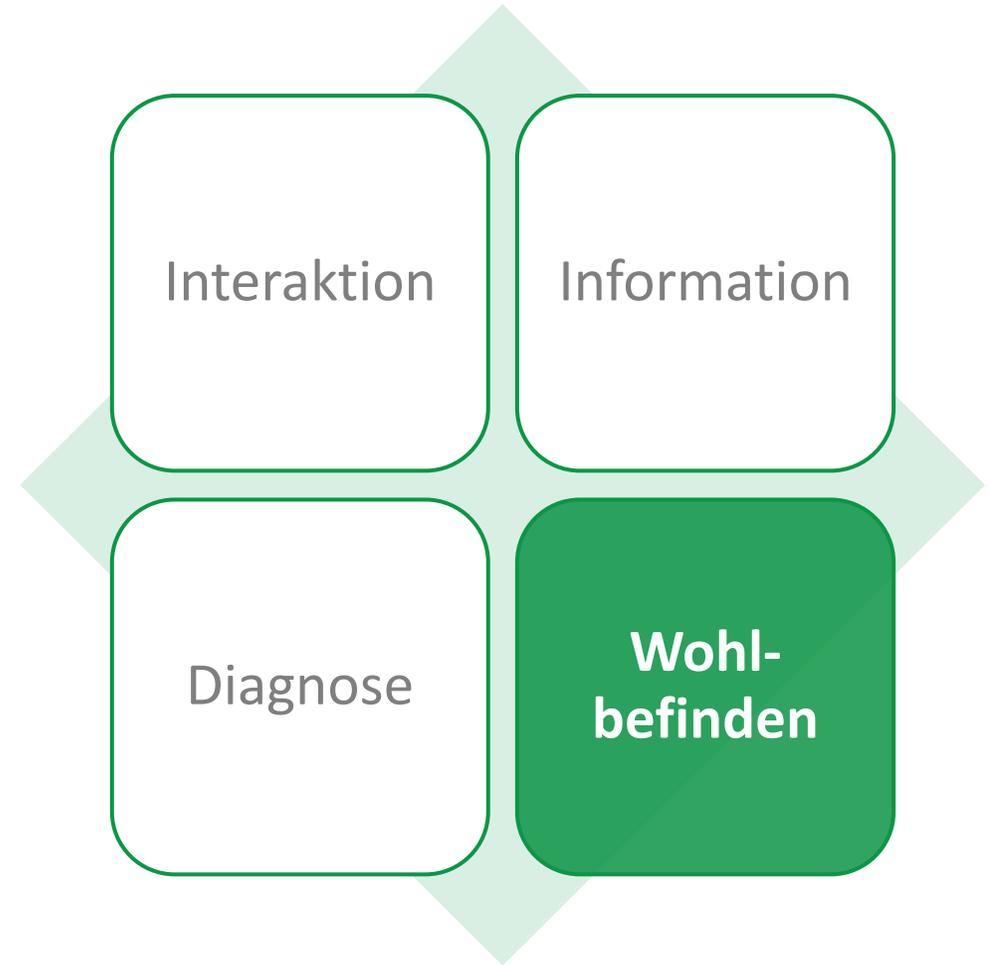
Zum Beispiel: Apps zur Aufzeichnung von Gewohnheiten oder Stimmungen, Meditations-Apps, digitale Tagebücher.



# Kategorie Wohlbefinden

Wohlfühl-Apps helfen **Nutzer:innen**, ihren **Lebensstil zu verbessern**, ohne direkt auf die **Hilfe von Fachleuten angewiesen zu sein**.

Von diesen Apps gibt es zahlreiche **verschiedene Ausführungen**, um individuelle Bedürfnisse der Nutzer:innen bestmöglich zu erfüllen.

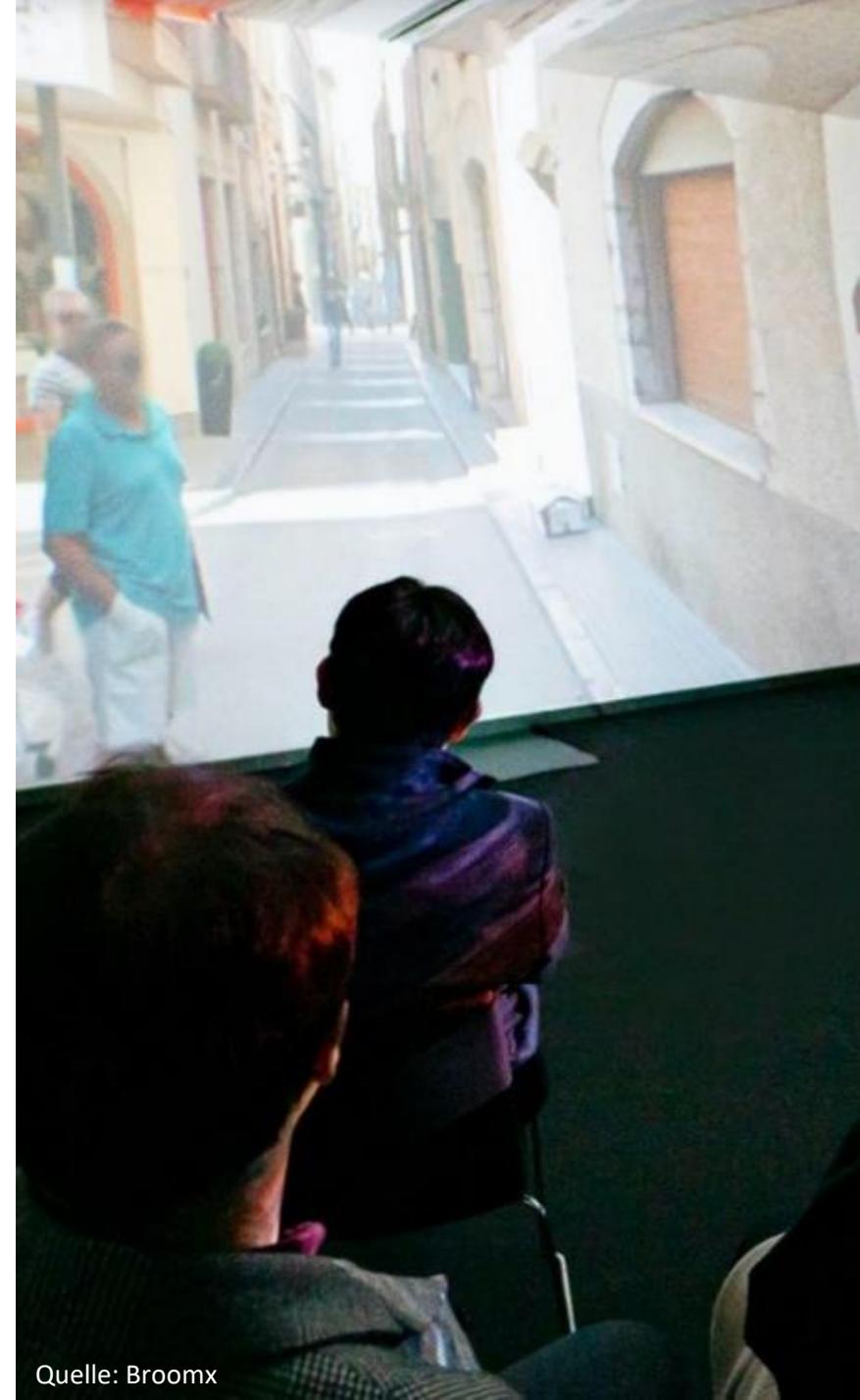


# Virtual Reality (VR)

VR wurde eingesetzt zur

- Verbesserung des zwischenmenschlichen **Konfliktmanagements zwischen Eltern und jungen Erwachsenen**
- zur **Konditionierung**
- **Senkung des Stressniveaus** von Kindern mit Autismus-Spektrum-Störung (ASD) und Menschen mit sehr anspruchsvollen Tätigkeiten

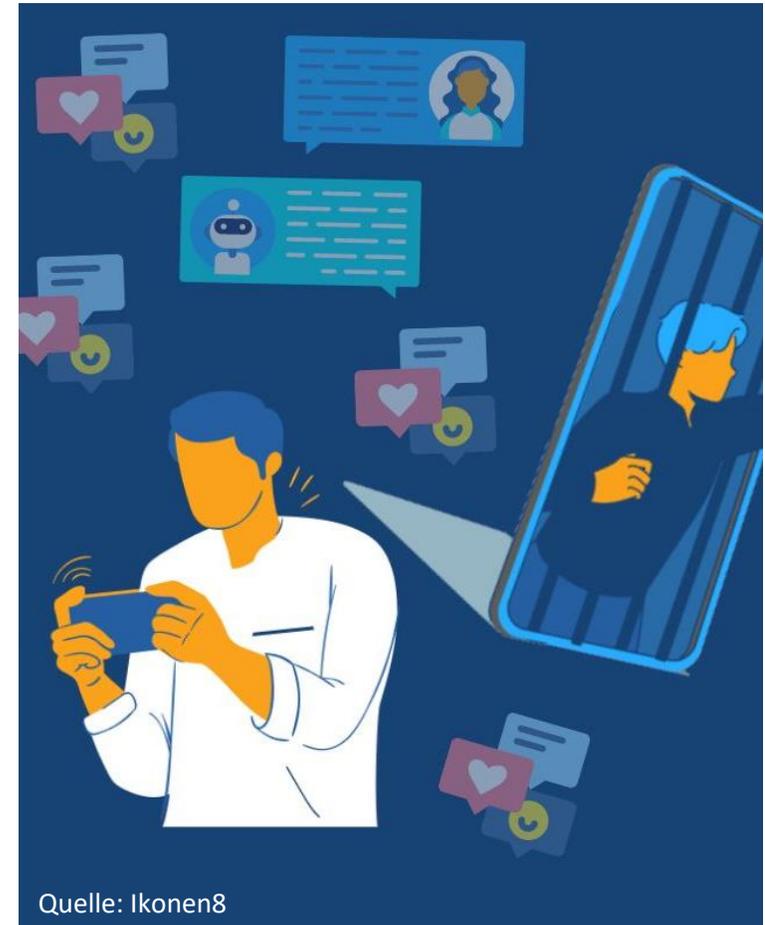
Diese Technologie kann über **VR-Headsets** oder mit **immersiver Technologie** eingesetzt werden. Mit dieser Technologie können in der Therapie reale Bilder verwendet werden, um zum Beispiel Phobien schrittweise und in einer kontrollierten Umgebung zu bewältigen.



# Risiken der Digitalisierung

Insbesondere während sich die **Persönlichkeit von Jugendlichen entwickelt** birgt die **Nutzung digitaler Technologien** durchaus **Risiken**.

Die **übermäßige Nutzung** von zum Beispiel sozialen Medien und Chats, Videospielen, Online-Wetten, Streaming und Online-Shopping **kann** unter anderem **zu zunehmenden psychischen Problemen** und **Sucht führen**. Dies wiederum kann sich auch negativ auf das Selbstwertgefühl auswirken.





## Kapitel 2: Digitale Abhängigkeit



# Was ist digitale Abhängigkeit oder online Sucht?

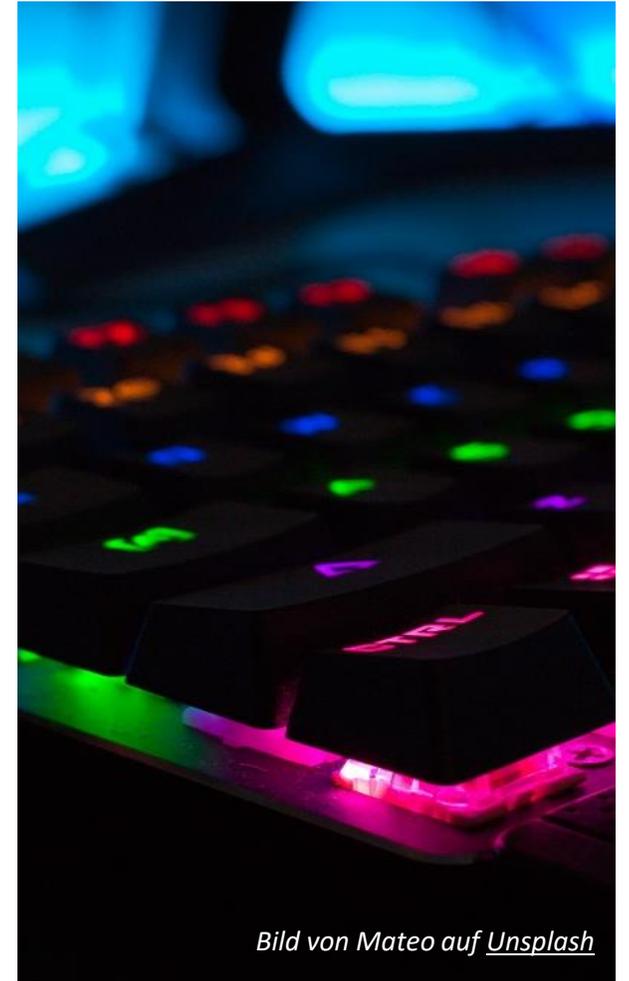
Es gibt verschiedene Definitionen und Messungen.

Studien zeigen, dass **verschiedene Bildschirmgeräte** wie Smartphones, Tablets, Computer usw. Objekt dieser Sucht werden können.

Die **WHO** definiert die **Internet-Spielstörung** in ihrer 11. Revision der Internationalen Klassifikation der Krankheiten:



Muster des Spielverhaltens ('digital-gaming' oder 'video-gaming'), das durch eine eingeschränkte Kontrolle über das Spielen, eine zunehmende Priorität des Spielens gegenüber anderen Aktivitäten, dass das Spielen Vorrang vor anderen Interessen und täglichen Aktivitäten hat, und die Fortsetzung oder Eskalation des Spielens trotz des Auftretens negativer Konsequenzen gekennzeichnet ist.



*Bild von Mateo auf [Unsplash](#)*

# Wie kann man digitale Abhängigkeit messen?



Wie viel **Zeit** wird mit dem Gerät verbracht?  
Welche **Inhalte** werden angesehen?  
Hat das **Auswirkungen auf die Beziehung** zu Mitmenschen?



"Es gibt zwar nach wie vor eine **Debatte** über den Status dieses Phänomens als **diagnostizierbares psychisches Leiden**, aber es besteht ein Bedarf an Präventions- und Interventionsansätzen, die den Einzelnen ermutigen, mehr Kontrolle über seine digitale Nutzung zu haben.“ (Cemiloglu et al., 2022)

# Anzeichen für digitale Abhängigkeit

**exzessive Konzentration und Fokus** auf digitale Aktivitäten

**starke Erregung** im Zusammenhang mit dieser Art Aktivität

Bedürfnis nach **ständiger Internetverbindung**

Ängstliche, depressive oder wütende **Reaktionen bei Entzug**

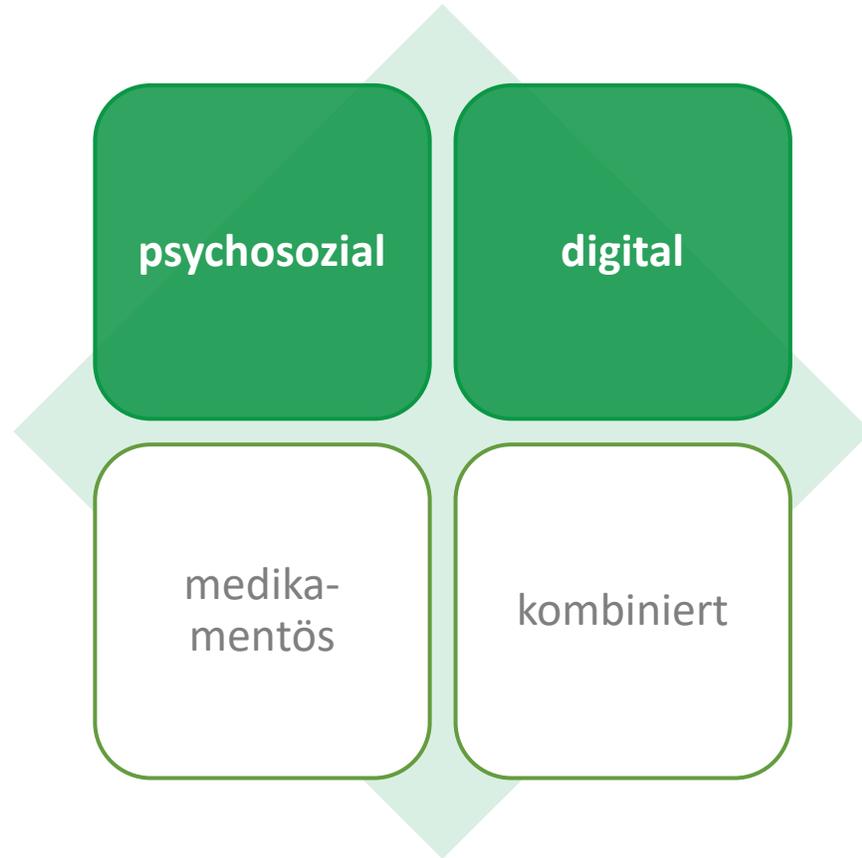
**Streit mit Familie** im Zusammenhang mit der Ausübung der Aktivität

**Schlafentzug** aufgrund von nächtlicher Nutzung digitaler Geräte

**Interessensverlust an anderen sozialen Aktivitäten**

(Generalitat de Catalunya, 2022)

# Mögliche Gegenmaßnahmen



Es gibt **vier Arten von Gegenmaßnahmen**, deren **Wirksamkeit** in Studien **nachgewiesen** wurde.

In diesem Modul werden jedoch nur die für den Kontext von StepForME relevanten Maßnahmen behandelt, d. h. die **psychosozialen und digitalen Maßnahmen**.



Wenn jemand, den Sie kennen, medikamentöse oder kombinierte Gegenmaßnahmen benötigt, **verweisen Sie die Person bitte an eine Fachkraft.**

# Psychosoziale Gegenmaßnahmen

- **Kognitive Verhaltenstherapie (Cognitive Behavioural Therapy, CBT):**  
Die kognitive Verhaltenstherapie soll Betroffenen helfen, die verhaltensbezogenen und kognitiven Komponenten ihrer Handlungen zu verstehen. Ihnen werden Bewältigungsstrategien und Mittel zur Vermeidung von Rückfällen vermittelt.
- **Craving-Intervention:**  
Diese Intervention zielt darauf ab, irrationale Überzeugungen und negative Emotionen im Zusammenhang mit dem heftigen Drang (Craving) zu erkennen und zu lernen, mit ihnen umzugehen
- **Positive Rolle der Familiendynamik:**  
Diese Maßnahme zielt darauf ab, die Nutzung digitaler Geräte zu vermeiden oder zu reduzieren, indem die Familienbeziehungen gestärkt werden.
- **Erzieherische Maßnahmen an Schulen**



# Digitale Gegenmaßnahmen



## Bewusstseinsbildung

Websites als Plattform  
Gamification-Ansatz  
Achtsamkeits-Apps



## direkte Intervention

Selbstregulierung und soziale Kontrolle  
Peer-to-Peer-Unterstützung  
Einschränkung der Nutzung von Apps



## andere (VR)

Einsatz von VR zur Verbesserung des Konfliktmanagements zwischen Eltern und jungen Erwachsenen sowie zur Konditionierung

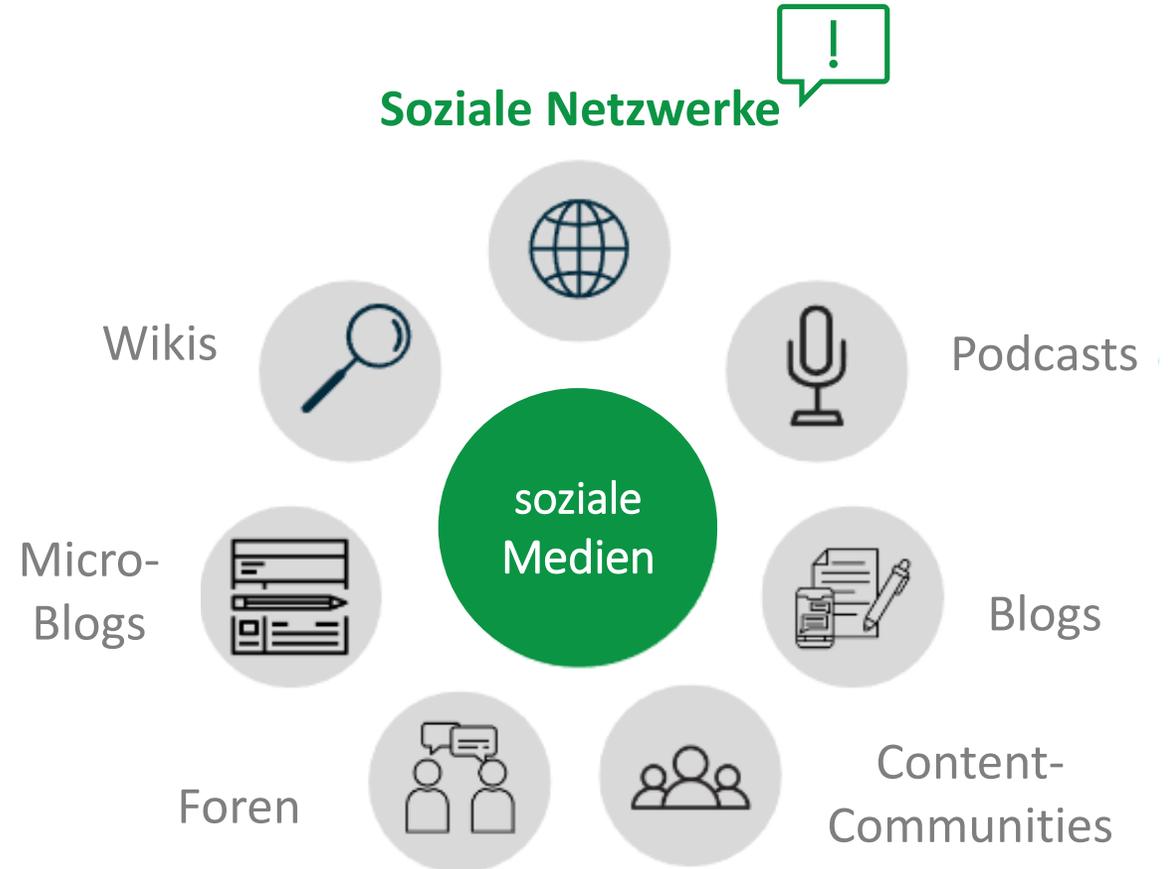


## Kapitel 3: Auswirkungen sozialer Medien auf die psychische Gesundheit



# Wie nutzen junge Menschen soziale Medien?

- 88 % - 90 % der jungen Menschen nutzen soziale Medien.
- **Soziale Netzwerke** sind die **am weitesten verbreitete Form** der sozialen Medien.



# Zuverlässigkeit der Informationen?



Soziale Medien können die Menschen auf die **Risiken für die psychische Gesundheit** und auf **Lösungen** für diese Gefahren aufmerksam machen.



Vorsichtig! **Falsche oder unvollständige Informationen** können eine größere **Gefahr für die Gesundheit der Menschen** darstellen.



**Genau und zuverlässige Informationen** sollten von **vertrauenswürdigen Quellen** in Anspruch genommen werden.

# Soziale Medien: negative Auswirkungen

Studien haben ergeben, dass **die Nutzung sozialer Medien** die folgenden **negativen Auswirkungen** haben kann (Sadagheyani & Tatari, 2020).

Einsamkeit

Selbstverletzung

Schlechter Schlaf

Angstzustände und Depressionen

Verminderte Lebenszufriedenheit

Cybermobbing

Unzufriedenheit mit dem Körperbild

# Soziale Medien: positive Auswirkungen

Dieselbe Studie (Sadagheyani & Tatari, 2020) ergab jedoch auch, dass es **Beweise für positive Auswirkungen** sozialer Medien auf die psychische Gesundheit gibt:

Einfacher Zugang zu Gesundheitsinformationen

Ressourcen für psychische Gesundheit

Tools für emotionale Unterstützung

Verringerung des Risikos einer Depression

Aktives Engagement mit Freunden und Familie

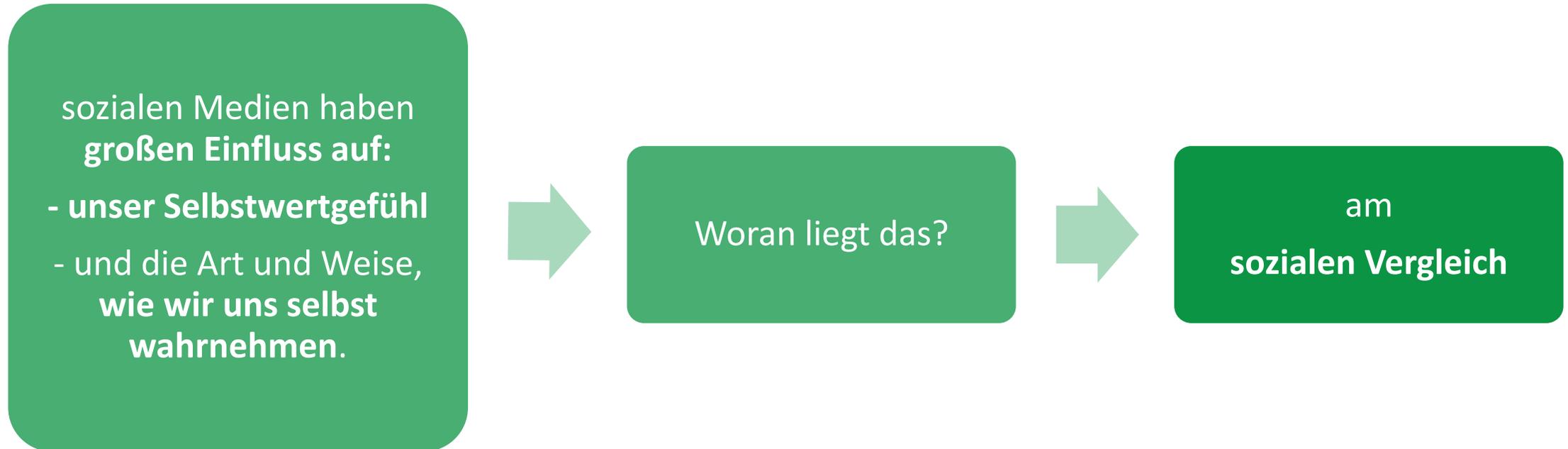
Unterhaltung

Ausleben der eigenen Persönlichkeit

Steigerung des Selbstwertgefühls

Steigerung der Lebenszufriedenheit

# Was passiert mit dem Selbstwertgefühl?

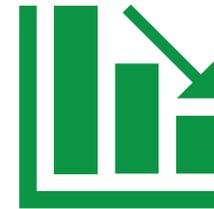


# Vergleich ist nicht gleich Vergleich



## Aufwärtsvergleich

- sich mit „Besseren" vergleichen
- resultiert in inspirierter oder schlechterer Selbsteinschätzung



## Abwärtsvergleich

- sich mit „Minderwertigen" vergleichen
- resultiert in verbesserter Selbsteinschätzung oder Angst schlechter zu werden



**Die sozialen Medien schaffen ein ideales Klima für den sozialen Vergleich nach oben:**  
"Man präsentiert nur das, was man andere sehen lassen will."

# Was wird verglichen?

Das realistische Offline-Selbst wird mit idealisierten Online-Persönlichkeiten anderer verglichen.

Das eigene Profil auf sozialen Netzwerken wird als repräsentativ für Status oder Erfolg angesehen.

**Qualitative und quantitative Daten sind:**

- **Inhalte**, die man über die eigene **Lebensqualität** veröffentlichen
- **Anzahl der Likes und Interaktionen**



*Bild von Daria Nepriakhina auf Unsplash*

# Verbessern soziale Medien das Selbstwertgefühl?

Studien zeigen, dass sich das **Selbstwertgefühl verbessert**, wenn man **das eigene Profil oder das von nahestehenden Personen** (anstelle von Fremden oder Bekannten) **betrachtet** (Wilcox & Stephen, 2013).

Denn anstatt sich dem sozialen Vergleich nach oben auszusetzen, können **sich** die Teilnehmer **in ihrer eigenen idealisierten Version von sich selbst sonnen** und sehen, wie weit sie in ihrem Leben gekommen sind.

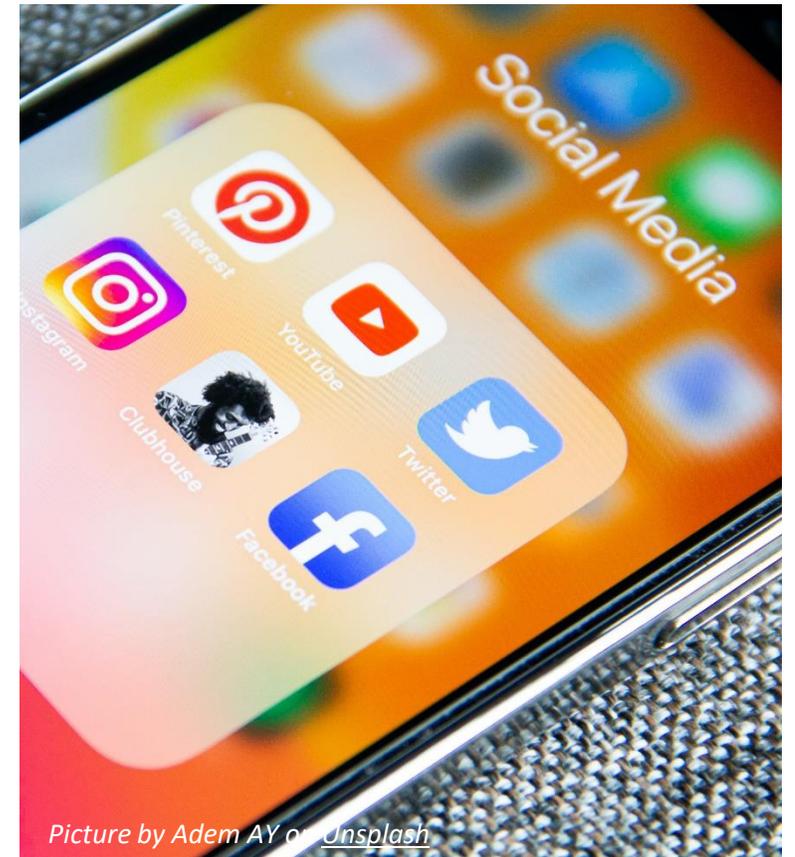
Soziale Medien als ein Ort, an dem man seine Gedanken zum Ausdruck bringt, können aber auch zu einem **Teufelskreis** führen, wenn **man sich Aufwärtsvergleichen aussetzt**, während man sich gleichzeitig in einem vermeintlich sicheren Umfeld zu befinden glaubt.



# Kritische Medienkompetenz

Soziale Medien sind ein zweischneidiges Schwert:

Wichtig ist, die **negativen Auswirkungen der sozialen Medien auf die psychische Gesundheit zu verringern** und sie in eine **positive Chance** zu verwandeln, indem **geeignete Strategien und Maßnahmen** umgesetzt werden, die **positive Auswirkungen verstärken**.



Picture by Adem AY on [Unsplash](#)



## Kapitel 4: Reflexionsaufgaben



# Aufgabe 1

Das Ziel der Reflexion ist, über die im Modul **vermittelten Inhalte** und über **Wege nachzudenken**, wie Sie diese **in die berufliche Praxis Ihrer Organisation integrieren** können (sofern dies noch nicht geschehen ist).

Nennen Sie **zwei Strategien**, um die **positiven Auswirkungen** von sozialen Medien und technischen Hilfsmitteln zu **verstärken** und die **Risiken zu verringern**.

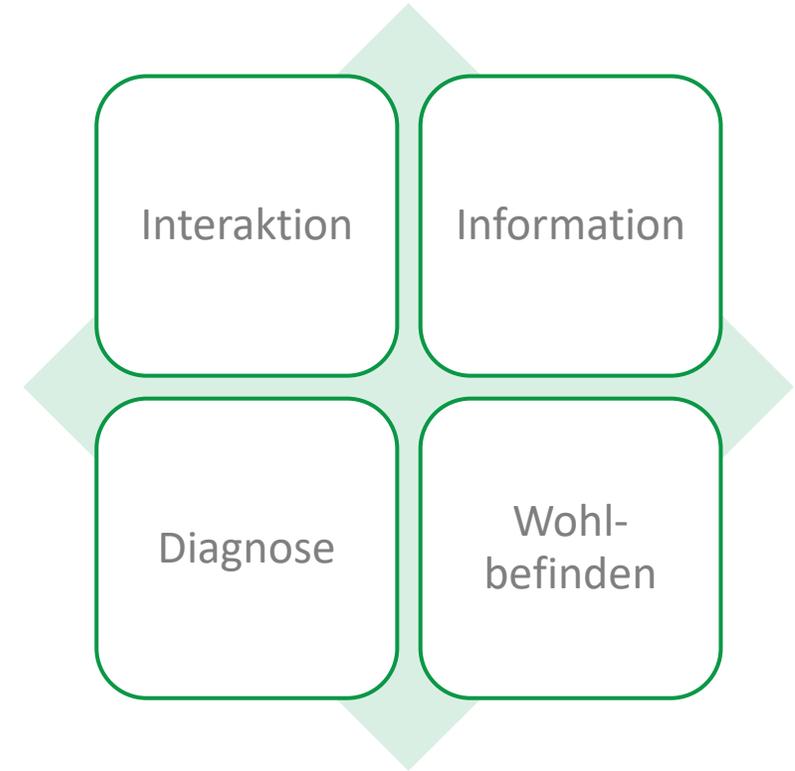


# Aufgabe 2

Erstellen Sie eine **Liste der technischen Hilfsmittel, die Sie bei Ihrer Arbeit verwenden** und beantworten Sie dann die folgenden Fragen:



- Nutzen Sie die Hilfsmittel bestmöglich?
- In welche der in diesem Modul erklärten Kategorien passen sie?
- Gibt es ein Tool, das Sie nicht verwenden, aber für hilfreich halten? Wenn ja, aus welcher Kategorie?



Sie können dazu auch einen Blick in das [Handbuch zu technologiegestützten Verfahren für Interventionen mit jungen Menschen mit psychischen Belastungen](#) werfen, um sich einen Überblick über die dort genannten digitalen Tools zu verschaffen.



## Referenzen



# Quellenangaben

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.

Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 68  
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832>

Clara, L. (2021). Inici - La Clara. *La Clara*. <https://laclara.info/>

López-Santín, J., & Álvaro Serón, P. (2018). Digital mental health: a critical approach from ethics. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 38(134), 359-379.

Lozano-Blasco, R., Latorre, P., & Pascual, A. C. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 135, 106373.  
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2022.106373>





# Quellenangaben

Nielsen, N. (2018), “The Nielsen total audience report: Q1 2018”, verfügbar unter: [www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2018/q1-2018-total-audience-report](http://www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2018/q1-2018-total-audience-report)

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.

Sadagheyani, H. E., & Tatari, F. (2020). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 41-51. <https://doi.org/10.1108/mhsi-06-2020-0039>

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.

Singh, R. (n.d.). Perils of Screen Addiction. *AKGEC International Journal of Technology*, 13(1), 40–44.



# Quellenangaben

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

Generalitat de Catalunya. (2022). *Les technologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut*. Barcelona, Catalonia.

Wilcox, K., & Stephen, A. T. (2013). Are close friends the enemy? Online social networks, self-esteem, and self-control. *Journal of Consumer Research*, 40, 90–103. doi:10.1086/668794

World Health Organization (WHO). (2021). *Comprehensive Mental Health Plan 2013 - 2030*. Genf, Schweiz.



## Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Innovation in social care  
**iSocial**  
Foundation



**UAB**  
Universitat Autònoma  
de Barcelona



**CHANCE B**  
GRUPPE



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.