

Projekt: Online-Programm zur Resilienzförderung bei Jugendlichen“ „My Simurg Guide“

Institut: Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Medizinische Universität Wien

Fördergeber: Fonds Gesundes Österreich

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Projektleitung: Prof.in Dr.in Türkan Akkaya-Kalayci

Projektmitarbeiterin: Mag.a Zeliha Özlü-Erkilic, PhD

Zusammenfassung

Hintergrund

COVID 19- Pandemie und die Pandemiebedingte Einschränkungsmaßnahmen führten zu einer deutlichen Verschlechterung der psychischen Gesundheit der Kinder und Jugendlichen, insbesondere der marginalisierten Gruppen und sozial benachteiligten Kinder und Jugendlichen, da dadurch Kinder- und Jugendliche unvorbereitet mit vielen Stresssituationen konfrontiert waren. Die Jugendliche, die familiäre Unterstützung hatten, berichteten weniger psychische Belastung, da sie dadurch möglicherweise mehr „Resilienz“ entwickeln konnten. Jedoch konnten viele Jugendliche aufgrund von Ressourcen- und Kapazitätenmangel nicht die adäquate psychosoziale Unterstützung bekommen. Es sind verschiedene evidenzbasierte Methoden zur Bewältigung von Stresssituationen bei Kindern und Jugendlichen vorhanden, z.B. Hilfe von Online- Programmen können viele Kinder und Jugendliche Skills, die ihre psychische Gesundheit unterstützen können, erlernen und dadurch ihre Gesundheits- und Handlungskompetenzen erweitern. Heutzutage ist die Nutzung von Online-Medien insbesondere bei Jugendlichen sehr populär. Daher gehen wir davon aus, dass von uns entwickeltes Online-Programm, das niederschwellig, anonym, kostenlos und für Jugendliche leicht zugänglich ist, durchaus bevorzugt wird.

Ziel

Das Ziel des vorliegenden Pilotprojekts ist es, dass durch die Anwendung des Online-Programms gesunde Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund zwischen 14 – 18 Jahren, die in Stresssituationen überfordert sind, Handlungskompetenzen erlernen, um diese gut bewältigen zu können und längerfristig auch ihre Resilienz stärken zu können.

Das Online-Programm besteht aus sechs Modulen und ist zugleich interaktiv, da die Jugendlichen die Möglichkeit haben werden, einmal in der Woche mit einem/einer Berater:in via Chat-, Audio- oder Videosetting in Echtzeit zu kommunizieren.

Methode

Durch das Online-Programm können die Jugendliche in sechs Modulen interaktiv verschiedene Methoden wie z.B. Ressourcenaktivierung, Entspannungsübungen, Imaginationsübungen zur Lösungsfindung etc., welche helfen können, Stresssituationen zu bewältigen, erlernen. Die Jugendlichen sollen mit Hilfe dieser Methoden den adäquaten Umgang mit Stresssituationen erlernen, um gesund aus den Stresssituationen rauszukommen und zugleich Resilienz aufzubauen.

Das entwickelte Online-Programm zur Resilienzförderung bei Jugendlichen wird österreichweit erstmals in Deutsch online eingesetzt und danach wird die Usability und die Effektivität evaluiert.

Um die Usability und die Effektivität des Online-Programms zu evaluieren, werden im Rahmen des Projektes zwei Fragebögen eingesetzt, der Stresslevel-Fragebogen und die Befindlichkeitseinschätzung, diese werden vor und nach Durcharbeiten des Online-Programms erhoben und ausgewertet.

Ergebnisse

Wir gehen davon aus, dass Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund durch die Anwendung dieses Online-Programms ihre Handlungskompetenzen erweitern werden somit konstruktiver mit Stresssituationen umgehen können und längerfristig betrachtet ihre Resilienz stärken werden. Überdies vermuten wir, dass Jugendliche mit und ohne Migrationshintergrund durch die erweiterten Handlungskompetenzen sowie durch adäquate Anwendung der erlernten Methoden besser mit Stresssituationen umgehen lernen und dadurch aus den überfordernden Stresssituationen schneller rauskommen können.

Diskussion

Es gibt diverse online Anwendungen für Stressmanagement, dennoch wurde bei vielen die Effektivität nicht evaluiert, daher ist es nicht wissenschaftlich fundiert, ob diese bei den Kindern und Jugendlichen zur besseren Stressbewältigung eingesetzt werden können.

Da in Österreich Jugendliche in Stresssituationen nicht immer die erforderliche Unterstützung im ausreichenden Ausmaß erhalten, soll das geplante kostenfreie und niederschwellige Online-Programm den Jugendlichen beim adäquaten und konstruktiven Stressmanagement helfen und auf langer Sicht bei ihnen zur Resilienzförderung dienen.
