



Mit Apps zur geistigen Gesundheit

Digitale Helfer haben grosses Potenzial für junge Menschen. Dazu wird heute in Luzern eine Studie vorgestellt.

Federico Gagliano



Fitnessapps können auch für die psychische Gesundheit förderlich sein.

Symbolbild: D3sign/Moment RF

Mit der psychischen Gesundheit von jungen Menschen geht es bergab. Oft wird angenommen, dass Smartphones und soziale Medien Teil dieses Problems sind. Eine neue Studie hat nun das Gegenteil untersucht: Können digitale Helfer Teil der Lösung für das psychische Wohlbefinden junger Menschen sein? Und könnten sie dabei helfen, die aktuelle Versorgungslücke im Bereich der psychischen Gesundheit zu schliessen?

Die Studie wurde von «Interface Politikstudien Forschung Beratung AG» im Auftrag der Stiftung **Sanitas** Krankenversicherung realisiert und wird im Rahmen des Netzwerk-Apéros des Luzerner Forums für Sozialversicherungen und Soziale Arbeit heute erstmals vorgestellt. Die Erkenntnis der Studie: Digitale Helfer haben durchaus ein Potenzial, die psychische Gesundheit junger

Menschen zu fördern, nur stehen zurzeit noch viele Hürden im Weg.

Angebot eher auf Erwachsene zugeschnitten

Bedarf für solche Helfer ist vorhanden: Die psychische Gesundheit Jugendlicher hat sich in den letzten Jahren deutlich verschlechtert. In einer aktuellen Befragung des Bundesamts für Statistik gibt jede fünfte befragte Person zwischen 15 und



24 Jahren an, mindestens eine mittlere psychische Belastung zu empfinden. Bei Frauen liegt der Wert sogar höher: Knapp 30 Prozent empfinden mindestens eine mittlere psychische Belastung. Die dafür zuständigen Dienste sind am Anschlag – digitale Helfer wären deshalb eine willkommene Entlastung.

Als digitale Helfer zählen Apps, Websites, Online-Spiele und tragbare Tracking-Geräte. Verbreitet sind Anwendungen zu Themen wie Ernährung, Bewegung, Meditation oder zur Entspannung, wie «Heavy Mental» oder «Fitbit». Bereits früh fiel Studienleiterin Anina Hanimann auf: «Das Angebot ist vorhanden, jedoch eher auf Erwachsene als auf Jugendliche zugeschnitten.» Zudem sei die Qualität der digitalen Helfer bislang unzureichend erforscht – ob sie wirklich den gewünschten Effekt bringen, ist also unklar.

Die verfügbaren Studien würden aber darauf hindeuten, dass digitale Helfer kleine bis moderate Wirkungen auf die psychische Gesundheit haben können. Oft werden dabei spielerische Prozesse angewandt, um die Nutzerinnen und Nutzer zu motivieren. Das sei nicht immer förderlich, sagt Hanimann: «Durch diese Gamifica-

tion fühlt man sich in einem Wettbewerb mit anderen, was wiederum kontraproduktiv sein kann. Nicht alle reagieren gleich auf solche Anreize.»

Gerade im präventiven Bereich sei das Potenzial trotzdem gross: «Digitale Helfer können einen Beitrag zur Versorgungskrise leisten, indem sie als Überbrückungsangebot bei Wartezeiten dienen.» Ausserdem könnten sie zur Entstigmatisierung des Themas beitragen.

Um dieses Potenzial zu realisieren, sei aber noch einige Arbeit nötig. Laut den Studienergebnissen müssen digitale Helfer attraktiv, kostenlos und personalisierbar sein, um für junge Menschen relevant zu sein. Auch vertrauenswürdig müssen sie sein: Viele geben solche Helfer nach einiger Zeit auf, weil sie merken, wie viele persönliche Daten in die App fließen. Die schwierigste Aufgabe sei es jedoch, dass junge Menschen auch in ihrem persönlichen Alltag auf ihre psychische Gesundheit achten. Oft sehe man den Weg über die Schule als Lösung, um diese Themen mit jungen Menschen anzusprechen: «Die Schule reicht aber nicht. Werden diese Themen nur in der Schule diskutiert, betrachten junge Men-

schen sie oft als Pflichtprogramm», sagt Hanimann. «Wir müssen dafür sorgen, dass wir mit digitalen Angeboten zur psychischen Gesundheit auch in der Freizeit an die jungen Menschen gelangen.»

«Betroffene in Entwicklung einbeziehen»

Sie könne sich vorstellen, dass digitale Helfer künftig auch als Teil einer Therapie verschrieben werden. Das Luzerner Kantonsspital experimentiert bereits mit virtuellen Therapieanwendungen, allerdings bisher eher bei physischen Beschwerden. Die Studie habe sich nicht auf Therapieapps konzentriert, sondern auf solche, die früher zum Einsatz kommen – also bevor eine Krankheit ausbreche beziehungsweise diagnostiziert werde.

Ein wichtiges Fazit der Studie sei aber für digitale Helfer innerhalb und ausserhalb der Gesundheitsversorgung anwendbar: «Digitale Helfer müssen viel stärker zusammen mit jungen Menschen entwickelt werden», sagt Hanimann. Nur so könne man sicherstellen, dass sie nicht nur attraktiver, sondern auch längerfristig genutzt werden.