Stürmische Zeiten

Entwicklung von Lebensfreude und Resilienz in schwierigen Zeiten durch spielerische digitale Technologien

Programm / Ausschreibung	FinVn 22/23, Digitale Technologien, COIN-net-digital Ausschreibung 2022	**Status**	laufend
Projektstart	01.01.2024	**Projektende**	31.12.2026
Zeitraum	2024 - 2026	**Projektlaufzeit**	36 Monate
Keywords	Resilienz, Stress, Lebensfreude, Wellbeing, Positivität, Junge Erwachsene		

Projektbeschreibung

Ausgangssituation

Zwei wissenschaftlich begleitete Projekte, mHealthINX und „Sei kein Frosch“, haben mit ihren erfolgreichen Ergebnissen und Prototypen sowie deren Empirie gezeigt wo die Gesellschaft in unsicheren Zeiten Jugendliche bzw. junge Erwachsene nicht hinreichend unterstützen kann. Untersuchungen zeigen außerdem, dass etwa ein Fünftel aller jungen Erwachsener gravierende psychische Störungen zeigen. Das können neben unterschiedlichen Persönlichkeitsstörungen eine Angststörung, eine Depression, eine Essstörung oder eine Störung des Sozialverhaltens sein.
Maßnahmen in Europa zeigen, dass die psychische Unterstützung in der Phase der Transition – also der Übergang zwischen Kindheit und Erwachsenenalter große Lücken aufweist. (GEDA Studie Robert Koch Institut)
Auf Basis der dokumentierten Grundlagenforschung der beiden Vorprojekte kann mit diesem Folgeprojekt der technische/logische Schritt umgesetzt werden, um jungen Erwachsenen, auf ihre Bedürfnisse abgestimmt, Interventionen und technische Unterstützungen, anbieten zu können, um diese Lücke zu schließen.

Motivation
Nach wie vor überwiegt die Defizitorientierung im Bereich von mental Health. Auf zielgruppen-adäquate Entwicklung von Lebensfreude und Resilienz wird kaum eingegangen. Dieses Projekt wirdl mit empirisch basierten Präventionsmaßnahmen diese Lücke schließen und damit die Anzahl der pathologischen Fälle reduzieren.

Ziele & Innovation
Durch spielerische Ansätze, Rollenspiele und Einsatz userspezifischer Medien (z.B. Videos wie Tik Tok) soll unter Nutzung digitaler Technologien, neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung (Klaus Bernhardt, Angststörungen loswerden, Hans-Otto Thomashoff „Das gelungene ICH“) sowie mentalen Interventionen aus dem Hochleistungsbereich, ein durch intrinsisch motiviert einfacher Selbstheilungsprozess für Jugendliche entstehen. Dabei werden möglichst viele Sinne angesprochen sowie die Interaktion zwischen AnwenderInnen ermöglicht.
Konkret geht es darum, speziell junge Erwachsene durch Nutzung von Abenteuer-Szenarien in Situation zu versetzen, bei

denen sie einerseits die aktuelle Bewältigungskompetenz ermitteln können aber vor allem aber auch Techniken zur Bewältigung von Krisen erlernen und erproben können. Der aktuelle Status wird sowohl subjektiv als auch objektiv (z.B. durch Sensoren) regelmäßig erhoben und zurück gespiegelt.

Angestrebte Ergebnisse
Der Fokus im Gesamtprojekt liegt auf der Empirie und somit einer sehr großen Beteiligung der Zielgruppe, durch einen „Open Innovation“ Ansatz mit „Design Thinking Workshops“, aus dem ein digitalen hybrides Coaching-System entwickelt wird, das mit Präsenz-Training & Coaching ergänzt werden kann. Mit Projektende wird mithilfe der Pilotuser aus Österreich und mindestens einem anderen Land EU-Land ein marktreifes Angebot entwickelt, um psychische Probleme durch Nutzung von Psychologie, Pädagogik und Gamification zu vermeiden und Resilienz selbstbestimmt aufbauen zu können.

Abstract

Initial situation

Two scientifically accompanied projects, mHealthINX and "Don't be a frog", have shown with their successful results and prototypes as well as their empiricism where society cannot sufficiently support adolescents or young adults in uncertain times. Research also shows that about one fifth of all young adults show serious mental disorders. These can be anxiety disorders, depression, eating disorders or social behavior disorders, in addition to various personality disorders.
Measures in Europe show that there are large gaps in mental health support during the transition phase - the transition between childhood and adulthood. (GEDA Study Robert Koch Institute)
Based on the documented basic research of the two preliminary projects, this follow-up project can implement the technical/logical step to offer young adults, tailored to their needs, interventions and technical supports, to close this gap.

Motivation
Deficit orientation still prevails in the field of mental health. There is hardly any focus on the development of vitality and resilience in a way that is appropriate for the target group. This project will close this gap with empirically based prevention measures and thus reduce the number of pathological cases.

Goals & Innovation
Through playful approaches, role-playing and the use of user-specific media (e.g. videos such as Tik Tok), using digital technologies, the latest findings in brain research (Klaus Bernhardt, getting rid of anxiety disorders, Hans-Otto Thomashoff "Das gelungene ICH") as well as mental interventions from the high-performance field, a simple self-healing process for young people motivated by intrinsic motivation is to be created. Thereby as many senses as possible are addressed as well as the interaction between users is made possible.
In concrete terms, the aim is to put young adults in particular into situations using adventure scenarios in which they can, on the one hand, determine their current coping skills but, above all, also learn and try out techniques for dealing with crises. The current status is regularly assessed both subjectively and objectively (e.g. by sensors) and reflected back.

Intended results
The focus in the overall project is on empiricism and thus a very large participation of the target group, through an "open innovation" approach with "design thinking workshops", from which a digital hybrid coaching system is developed, which can

be supplemented with presence training & coaching. At the end of the project, with the help of pilot users from Austria and at least one other EU country, a market-ready offer will be developed to prevent mental health problems by using psychology, pedagogy and gamification and to build resilience in a self-determined way.

Projektkoordinator

- mindcoa.ch gmbh

Projektpartner

- FOISSY e.U.
- Forster Christina
- Sdacit Innovations e.U.