

Europaweite Studie testet Selbsthilfe-App zur Verbesserung der psychischen Gesundheit junger Menschen

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des LMU Klinikums und der LMU haben die MyMoodCoach-App mit europäischen Partnern entwickelt

Studium oder Ausbildung starten, von Zuhause ausziehen, Beziehungen und Trennungen meistern – der Alltag von Jugendlichen und jungen Erwachsenen steckt voller Herausforderungen, die psychisch belastend sein können. Deshalb haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums und des Departments Psychologie der LMU mit europäischen Partnern die MyMoodCoach App entwickelt, die schnelle Unterstützung bieten soll. In einer groß angelegten Online-Studie soll nun getestet werden, wie wirkungsvoll diese Selbsthilfe-App ist. Teilnehmen können Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 22 Jahren

Im Rahmen des EU-Projekts ECoWeB hat ein Team um Prof. Gerd Schulte-Körne von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am LMU Klinikum und Prof. Thomas Ehring vom Department Psychologie der LMU mit Partnern in Europa eine Selbsthilfe-App für junge Menschen entwickelt: die MyMoodCoach App. Diese App vereint die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Selbsthilfe und Emotionsregulation sowie kognitiv-verhaltenstherapeutische Techniken.

Mithilfe verschiedener App-Funktionen wie dem MoodTracker oder dem Emotionsmonitor kann die eigene Stimmung im Alltag beobachtet und analysiert werden, um mehr über persönliche Stressauslöser zu erfahren. Zusätzlich bietet die App individuell zugeschnittene Trainings, um beispielsweise in Leistungs- oder sozialen Situationen selbstsicherer zu werden, weniger zu grübeln oder Gefühle anderer besser zu erkennen. So können junge Menschen in der Wahrnehmung ihrer Emotionen und im Umgang mit herausfordernden Situationen geschult werden – noch bevor psychische Probleme überhaupt entstehen.

Denn etwa vier bis acht Prozent der Jugendlichen leiden unter Angststörungen und Depressionen, zwei psychischen Erkrankungen, die die psychosoziale Entwicklung der jungen Menschen sehr stark beeinflussen. „Daher ist eine dringende aber auch herausfordernde Aufgabe, durch eine gezielte [Prävention](#), die viele Jugendliche erreichen kann und die wirksam ist, die Häufigkeit dieser Erkrankungen zu reduzieren“, sagt Prof. Gerd Schulte-Körne.

Insgesamt 13 Institutionen aus acht europäischen Ländern sind an dem Projekt beteiligt. Das Besondere: Die Forscherinnen und Forscher haben eng mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen zusammengearbeitet, die jeden Schritt der App-Entwicklung begleiteten. „ECoWeB ist das erste Projekt, das App-basierte Präventionsforschung mit den Wünschen junger Menschen kombiniert. So können wir Jugendliche und junge Erwachsene besonders jetzt dabei unterstützen, auf sich zu achten – und psychisch gesund zu bleiben“, erläutert Dr. Maria Voß, Projektkoordinatorin am LMU Klinikum und der LMU München. Gefördert wird das ECoWeB-Projekt im Rahmen der EU-Exzellenzinitiative Horizon2020.

Ob die App im Alltag das hält, was sie verspricht, soll nun in einer der größten Studien dieser Art in Deutschland, Großbritannien, Spanien und Belgien getestet werden. Von Dezember 2020 bis Mai

2021 können mehrere tausend Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 22 Jahre die kostenlose MyMoodCoach App ausprobieren und ihre Erfahrungen teilen. „Uns wiederum liefern die Daten wichtige Informationen über die Gefühlswelt junger Menschen und darüber, was im Einzelnen hilft. Individuelle [Prävention](#) und Selbsthilfe sind ganz klar die Zukunft“, sagt Dr. Maria Voß.

Teilnahme an der Studie

Auf der [Studienwebsite](#) können Interessierte Online-Fragebögen ausfüllen und sich anschließend die App herunterladen. Dabei werden sie per Zufall einer bestimmten Version der App zugeordnet. Ob Emotionsbeobachtung, Strategien gegen Sorgen, Umgang mit schwierigen Situationen – jede Version hat einen anderen Schwerpunkt, wodurch das Studienteam mehr darüber erfahren kann, welche Bausteine der App am wirkungsvollsten sind.

[Weitere Informationen zur Studie, zur App und zur Teilnahme](#)