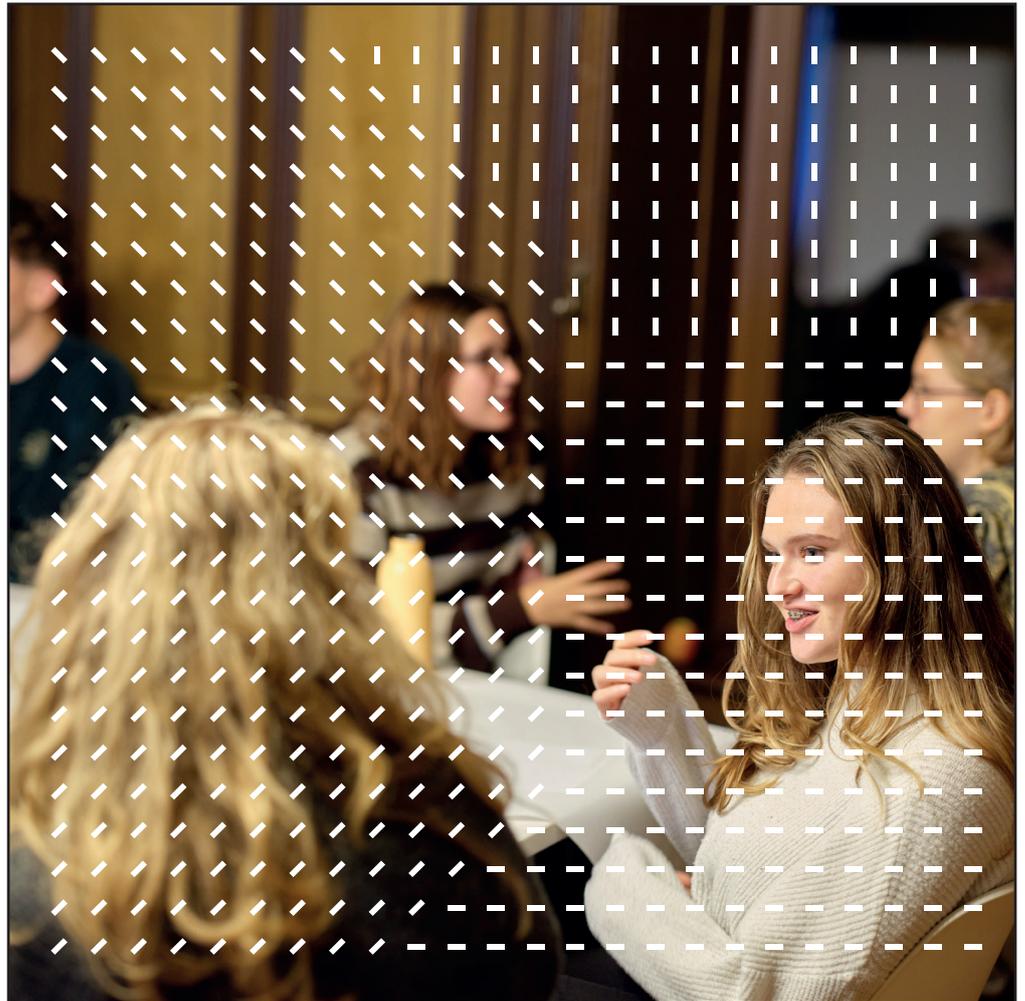


März 2024



**Potenzial digitaler Helfer  
für die psychische Gesundheit junger Menschen**

Bericht zuhanden der  
Stiftung Sanitas Krankenversicherung

## Das Wichtigste in Kürze

Die Stiftung Sanitas Krankenversicherung fördert mit ihren Engagements die Auseinandersetzung mit wichtigen, gesellschaftsrelevanten Fragen. Einen Schwerpunkt bildet dabei die Frage, wie die Gesellschaft mit den Folgen der Digitalisierung umgeht. In diesem Zusammenhang hat die Stiftung Sanitas Krankenversicherung Interface Politikstudien Forschung Beratung AG mit einer Studie beauftragt. Die Studie hat zum Ziel, **das Potenzial digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen zu analysieren**. Dazu wurden eine Literaturanalyse, Fokusgruppen mit jungen Menschen sowie Interviews und ein Workshop mit Expertinnen und Experten durchgeführt.

Die Studie zeigt, dass grundsätzlich eine Vielzahl digitaler Helfer (z.B. Apps, Wearables) zur Förderung der psychischen Gesundheit verfügbar ist. Zudem haben junge Menschen eine **hohe Bereitschaft, auf digitale Helfer zurückzugreifen** – beispielsweise um Stress zu reduzieren, die Konzentration zu steigern, gegen Schlafstörungen vorzugehen oder um sich ausgewogen zu ernähren.

Junge Menschen nutzen solche digitalen Helfer vor allem dann, wenn diese vertrauenswürdig, attraktiv, evidenzbasiert und kostenlos sind. Die Studie zeigt auch, dass digitale Helfer tatsächlich die **psychische Gesundheit fördern können**, wenngleich die Effekte gering sind. Aktuell nutzen junge Menschen digitale Helfer aber **meist nur punktuell bei akutem Bedarf und selten langfristig**. Um auf die psychische Gesundheit Einfluss zu nehmen, müssten solche Helfer aber intensiver genutzt und zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt werden sowie besser auf die Bedürfnisse der jungen Menschen und auf ihre Probleme abgestimmt sein.



Die Studie sieht **das Potenzial** digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit deshalb insbesondere in zwei Bereichen:

1. In der Förderung der **Sensibilisierung und Information** zum Thema psychische Gesundheit und damit der Entstigmatisierung psychischer Krankheiten; sowie
2. in der **Überbrückung von Wartezeiten auf eine psychiatrische oder psychologische Behandlung** bei akuten, aber nicht schwerwiegenden Fällen.

Damit können digitale Helfer einen Beitrag zur angespannten Versorgungssituation leisten. Gleichzeitig ist klar, dass digitale Helfer analoge Angebote im Bereich psychische Gesundheit nicht ersetzen können.



Um dieses Potenzial ausschöpfen zu können, muss sich die **Angebotslandschaft weiterentwickeln**:

1. Digitale Helfer müssen stärker über **die (digitalen) Lebenswelten der jungen Menschen** an diese herangetragen werden und gemeinsam mit jungen Menschen entwickelt und getestet werden.
2. Darüber hinaus soll in die **Vertrauenswürdigkeit und Qualität der digitalen Helfer** investiert werden (z.B. Stärkung der wissenschaftlichen Evidenz).
3. Schliesslich müssen je nach Einsatzgebiet auch bestimmte Rahmenbedingungen angepasst werden, beispielsweise die **Finanzierung von digitalen Helfern für den therapeutischen Einsatz**.

## **1. Ausgangslage und Vorgehen | 4**

- 1.1 Ziele und Fragen der Studie
- 1.2 Methodisches Vorgehen
- 1.3 Chancen und Grenzen der Studie

## **2. Definition der Begriffe | 8**

- 2.1 Psychische Gesundheit
- 2.2 Digitale Helfer

## **3. Nutzung digitaler Helfer | 10**

- 3.1 Zugang zu digitalen Helfern
- 3.2 Nutzung von digitalen Helfern
- 3.3 Fördernde und hemmende Faktoren für die Nutzung digitaler Helfer

## **4. Wirkungen digitaler Helfer | 16**

- 4.1 Wirksamkeit digitaler Helfer
- 4.2 Fördernde und hemmende Faktoren für die Wirkungsentfaltung digitaler Helfer

## **5. Potenzial digitaler Helfer | 21**

- 5.1 Chancen digitaler Helfer
- 5.2 Risiken digitaler Helfer
- 5.3 Möglichkeiten zur Realisierung des Potenzials

## **6. Zusammenfassung und Fazit | 27**

- 6.1 Zusammenfassung
- 6.2 Fazit: Schlüsselbotschaften und praktische Implikationen

## **Anhang | 30**

- A 1 Details zur Literaturanalyse
- A 2 Literaturverzeichnis
- A 3 Teilnehmende der Fokusgruppen und Expertinnen und Experten

## 1. Ausgangslage und Vorgehen

Die psychische Gesundheit junger Menschen in der Schweiz hat in jüngster Zeit verstärkt Anlass zur Besorgnis gegeben (NZZ 2023). Während bereits vor der Corona-Pandemie psychische Beschwerden bei jungen Menschen zugenommen hatten, hat sich diese Tendenz durch die Pandemie weiter verstärkt.

In der aktuellen Schweizerischen Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik gibt rund jede fünfte befragte Person (22%) zwischen 15 und 24 Jahren an, mindestens eine mittlere psychische Belastung zu empfinden (Bundesamt für Statistik 2023). Dieser Wert ist seit 2017 deutlich angestiegen, nämlich um rund 10 Prozent. Bei Frauen liegt der Wert sogar noch höher: Knapp 30 Prozent der befragten 15- bis 24-jährigen Frauen geben an, mindestens eine mittlere psychische Belastung zu empfinden.

Diese Ergebnisse werden durch eine Befragung des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Peter et al. 2023) vom Herbst 2022 bestätigt: Jede vierte befragte Frau im Alter von 15 bis 24 Jahren gibt an, von mittelschweren bis schweren Angstsymptomen betroffen zu sein (25%) und jede dritte befragte Frau (30%) gibt an, von mittelschweren bis schweren depressiven Symptomen betroffen zu sein. Damit verbunden sind auch selbstverletzendes Verhalten und Suizidgedanken: Rund jede zehnte Frau in dieser Altersgruppe hat sich in den zwölf Monaten vor dieser Befragung absichtlich selbst verletzt (11%) und 14 Prozent der befragten Frauen haben an Suizid gedacht.

Bei den jungen Männern sind die entsprechenden Werte tiefer, aber immer noch deutlich über dem Durchschnitt aller Altersgruppen (Peter et al. 2023). Mögliche Gründe dafür sind etwa ein erhöhter Druck in der Schule, bei der Arbeit und durch die Sozialen Medien (Soziale Sicherheit CHSS 2023). Gleichzeitig gibt es im Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie eine Unterversorgung, die sich mit der Corona-Pandemie verstärkt hat (Schuler et al. 2022).

Diese Daten unterstreichen die Dringlichkeit, Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen und zur Verhinderung von psychischen Belastungen bei dieser Zielgruppe zu ergreifen (Peter et al. 2023).

## 1.1 Ziele und Fragen der Studie

Aus diesem Grund hat die Stiftung Sanitas Krankenversicherung eine Studie in Auftrag gegeben, die das Potenzial von digitalen Helfern (z.B. Websites, Apps) zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen untersuchen soll.

Die Digitalisierung wird für die psychische Gesundheit junger Menschen oft als Risiko diskutiert. Der Nationale Gesundheitsbericht 2020 etwa beschreibt die Zunahme von Einsamkeit und Depressionssymptomen bei exzessiver und problematischer Mediennutzung. Gleichzeitig birgt die Digitalisierung potenziell gewichtige Chancen, um die psychische Gesundheit junger Menschen zu stärken. So gelten digitale Medien als wichtige Informationsquellen für Gesundheitsthemen, als Kanal für die Gesundheitsbildung und für die Durchführung von Gesundheitsinterventionen bei jungen Menschen (Waller/Meidert 2020). Dennoch gibt es aktuell wenig Studien zu den Chancen solcher Helfer.

Die Stiftung Sanitas Krankenversicherung unterstützt und fördert Studien, die den Einfluss der Digitalisierung auf Formen der Solidarität untersuchen (z.B. Datensolidarität – Teilen von Gesundheitsdaten für Forschung oder Intervention) (Scholten/Tissot 2023). Die vorliegende Studie beschäftigt sich entsprechend mit den folgenden Fragen:

1. Welche digitalen Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen gibt es?
2. Wie wirksam sind digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen?
3. Was sind fördernde und hemmende Faktoren, damit digitale Helfer von jungen Menschen genutzt werden und eine Wirkung auf die psychische Gesundheit dieser Zielgruppe entfalten können?
4. Welches Potenzial haben digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen insgesamt und inwiefern könnte das Potenzial noch stärker genutzt werden?
5. Inwiefern können digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen einen Beitrag zu Formen der Solidarität leisten?

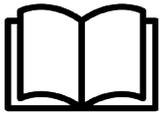
Abb. 1

Junge Menschen diskutieren in der Fokusgruppe über digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit.



## 1.2 Methodisches Vorgehen

Um diese Fragen zu beantworten, haben wir drei methodische Zugänge genutzt, die wir im Folgenden beschreiben:



### Literaturanalyse

Zunächst haben wir eine Literaturanalyse durchgeführt, um den Stand der Forschung zum Thema darzulegen. Über Google Scholar und die PubMed®-Datenbank haben wir hauptsächlich nach Übersichtsarbeiten (systematische Literaturanalysen und Metastudien) gesucht, die die vorhandene Evidenz zur Nutzung beziehungsweise zur Wirkung von digitalen Helfern auf die psychische Gesundheit oder das Wohlbefinden der Zielgruppe (16- bis 25-Jährige) untersucht haben. Die angewandten Suchstrategien und die Einschlusskriterien sind im Abschnitt A 1 im Anhang aufgeführt. Wir haben für die Analyse 13 Studien berücksichtigt. Für die Auswertung der Literatur haben wir, ähnlich einer Scoping Review, eine thematische Analyse vorgenommen (Mak/Aliki 2022). Dabei haben wir uns auf Aussagen der Studien zur Wirkung der digitalen Helfer auf die psychische Gesundheit, auf die Resilienz oder auf die Solidarität konzentriert (Fragen 2 und 5) sowie fördernde und hemmende Faktoren für die Wirkungsentfaltung der eingesetzten digitalen Helfer identifiziert (Frage 3). Diese Informationen haben wir in einem Excel-Raster systematisch erfasst und anschliessend für den Bericht thematisch synthetisiert.



### Fokusgruppe mit jungen Menschen

Um die Perspektive der Zielgruppe zu erheben, haben wir zwei Fokusgruppen mit 16 jungen Menschen zwischen 16 und 25 Jahren durchgeführt: eine in der Deutschschweiz, eine in der Westschweiz. Fünf der Teilnehmenden waren bereits in psychologischer oder psychiatrischer Behandlung (vgl. Darstellung DA 3). Ziel der Fokusgruppen war es, die Erfahrungen der Zielgruppe mit digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit zu erheben (Fragen 1 und 3), Chancen und Risiken der Nutzung digitaler Helfer zu identifizieren und mit den Teilnehmenden zu diskutieren (Frage 2), wie diese Chancen besser genutzt und die identifizierten Risiken minimiert werden können (Frage 4). Wir haben die Gespräche deduktiv (mit einer Auswertung, die sich an den Fragen orientiert) und induktiv (mit wichtigen Themen, die aus den Daten heraus entwickelt wurden) ausgewertet.



### Interviews und Workshop mit Expertinnen und Experten

In einem dritten Schritt haben wir die Perspektive von Expertinnen und Experten berücksichtigt. Wir haben zwei Interviews mit je einer Expertin und einen Workshop mit acht Expertinnen und Experten durchgeführt. Die Expertinnen und Experten vertreten Anbieter digitaler Helfer im Bereich psychische Gesundheit, forschen im Bereich der digitalen Gesundheit oder im Markt der digitalen Helfer oder sind Expertinnen und Experten für die Kinder- und Jugendpsychologie (vgl. Darstellung DA 4). Ziel des Workshops war es, die Ergebnisse der vorangegangenen Arbeitsschritte zu diskutieren, zu validieren und zu ergänzen (Fragen 1 bis 3). Insbesondere ging es aber auch darum, die Einschätzung der Expertinnen und Experten zum Potenzial digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen zu erhalten und mögliche Massnahmen zur Realisierung dieses Potenzials zu identifizieren (Frage 4).

### 1.3 Chancen und Grenzen der Studie

Die vorliegende Studie weist Chancen und Grenzen auf:

#### Chancen der Studie

1. **Direkter Einbezug der Zielgruppe:** Über die Fokusgruppen konnte die Sichtweise der Zielgruppe direkt in die Studie einfließen und wird nicht nur über sekundäre Erfahrungen (aus der Literatur bzw. durch Expertinnen und Experten) wiedergegeben.
2. **Vielfalt einbezogener junger Menschen:** Während die Teilnehmenden der Fokusgruppen möglicherweise überdurchschnittlich interessiert am Thema waren, so waren sie hinsichtlich der Merkmale Geschlecht, Alter, Bildungsstand und psychischen Belastungssituationen durchaus heterogen (vgl. Darstellung DA 3). Entsprechend sind unterschiedliche Perspektiven in diese Studie eingeflossen.
3. **Starker Einbezug von Expertinnen und Experten:** Die Einbindung von Expertinnen und Experten durch die Interviews und den Workshop hat eine Validierung und Ergänzung der Ergebnisse aus der Literaturanalyse ermöglicht.
4. **Fokus auf Potenzial:** Die Studie hat mit ihrem Fokus auf das Potenzial digitaler Helfer eine hohe praktische Relevanz.

#### Grenzen der Studie

1. **Keine umfassende Literaturanalyse:** Wir haben keine umfassende Literaturanalyse vorgenommen. Wir haben ein systematisches Vorgehen gewählt, das mit vertretbarem Aufwand einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand erlaubt. Diesen Überblick haben wir anschliessend mit den Expertinnen und Experten validiert.
2. **Selbstselektion für Fokusgruppen:** Bei der Durchführung von Fokusgruppen besteht immer das Risiko der Selbstselektion und entsprechender Einschränkung der Repräsentativität. Die Teilnehmenden waren möglicherweise überdurchschnittlich am Thema der Studie interessiert. Ihre Aussagen sind daher allenfalls nicht repräsentativ.
3. **Breites Verständnis von psychischer Gesundheit:** Schliesslich haben wir uns in der Studie für ein breites Verständnis von psychischer Gesundheit entschieden, anstatt uns auf spezifische Aspekte oder Krankheitsbilder zu konzentrieren. Wo möglich, weisen wir auf Unterschiede bei spezifischen Aspekten oder Krankheitsbildern hin.

Abb. 2

Das Thema digitale Helfer interessierte die Teilnehmenden der Fokusgruppe.



## 2. Definition der Begriffe

In den folgenden zwei Abschnitten definieren wir, wie wir die beiden Begriffe *psychische Gesundheit* und *digitale Helfer* in dieser Studie verwenden.

### 2.1 Psychische Gesundheit

In der Studie verwenden wir ein breites Verständnis von psychischer Gesundheit, das verschiedene Aspekte wie Wohlbefinden, stabiles Selbstwertgefühl, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit, Alltagsbewältigung und Leistungsfähigkeit umfasst (Blaser/Amstad 2016). Nach einer Definition der World Health Organization (WHO) ist psychische Gesundheit dann gegeben, wenn eine Person in der Lage ist, ihre mentalen und emotionalen Fähigkeiten zu nutzen, um die Herausforderungen des täglichen Lebens zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten.

Psychische Gesundheit ist nicht das Gegenteil von psychischer Krankheit. Vielmehr ist es möglich, psychisch krank zu sein und gleichzeitig ein hohes Mass an subjektivem Wohlbefinden (psychische Gesundheit) aufrechtzuerhalten (Blaser/Amstad 2016). Empirische Untersuchungen zeigen jedoch, dass psychische Gesundheit und psychische Krankheit in der Realität nicht völlig unabhängig voneinander sind. Personen, die von einer psychischen Krankheit betroffen sind, sind tendenziell auch psychisch etwas weniger gesund. Der Zusammenhang ist jedoch nicht sehr stark. Eine gute psychische Gesundheit ist also weit mehr als die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung (Wettstein 2020).

In der vorliegenden Studie konzentrieren wir uns auf die psychische Gesundheit und nicht auf die psychische Krankheit. Aufgrund der engen Verbindung zwischen psychischer Gesundheit und psychischer Krankheit schliessen wir jedoch digitale Helfer, die sich mit psychischen Krankheiten und dem Umgang mit ersten Krankheitssymptomen befassen, nicht kategorisch aus.

### 2.2 Digitale Helfer

Unter digitalen Helfern verstehen wir eine breite Palette von digitalen Hilfsmitteln, wie Online-Applikationen (nachfolgend Apps genannt) für Mobiltelefone, Websites, Online-Spiele oder sogenannte Wearables (kleine, tragbare Computer). Diese digitalen Helfer können einerseits eingesetzt werden, um zu verhindern, dass Menschen psychische Belastungen entwickeln, indem beispielsweise Strategien zum Umgang mit Stress vermittelt werden. Digitale Helfer können andererseits eingesetzt werden, um Menschen bei vorhandenen psychischen Belastungen zu helfen, zum Beispiel durch den Austausch mit anderen Betroffenen oder mit Fachpersonen. In der Darstellung D 2.1 finden sich für die unterschiedlichen Kategorien digitaler Helfer einige illustrative Beispiele, auf die wir im Projektverlauf gestossen sind, beispielsweise durch Hinweise der beteiligten Expertinnen und Experten.

---

## D 2.1: Beispiele digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Verhinderung psychischer Belastungen

---

### Apps



- *Wie geht's dir?*: App zur Förderung der bewussten Wahrnehmung verschiedener Gefühle, zu deren Dokumentation (Emotionstagebuch) und zum besseren Umgang mit diesen Gefühlen durch gezielte Massnahmen.
- *Heavy Mental*: App zum Visualisieren, Reflektieren und Kommunizieren der eigenen Stimmungen.
- *Breathball*: App mit angeleiteten Atemübungen zur Bewältigung von Angstsituationen, zur Beruhigung und zum Stressabbau.
- *Ready4life*: Interaktive Coaching-App basierend auf Chatbots zur Förderung von Lebenskompetenzen wie Stressbewältigung, zur Stärkung der Sozialkompetenz und zum Umgang mit Suchtmitteln sowie der Möglichkeit, Fragen direkt mit Expertinnen und Experten zu besprechen.

---

### Websites



- *Feel-ok.ch*: Webplattform mit Instrumenten für Jugendliche, um die Themen Sucht und psychische Gesundheit zu vertiefen und um die Lebenskompetenzen der Jugendlichen zu fördern. Jugendliche können sich dabei mit Themen wie Stressprävention, gesundes Selbstvertrauen oder psychische Störungen auseinandersetzen.
- *147*: Informationen für Jugendliche zu verschiedenen Themen wie psychische Erkrankungen, Depressionen, Ängste, Stress, Stärkung des Selbstbewusstseins und die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichaltrigen via Chat oder mit Beraterinnen und Beratern via WhatsApp, E-Mail oder Telefon.

---

### Online-Spiele



- *ONYA*: Spielerischer Ansatz, um relevante Aspekte des Wohlbefindens, beispielsweise körperliche Aktivität, soziale Kontakte oder soziales Handeln, in den Alltag zu integrieren. Entsprechende Aktivitäten werden dokumentiert und es können Punkte gesammelt werden. Im Spielverlauf können mit den Punkten Belohnungen freigeschaltet, Medaillen gesammelt und besondere Herausforderungen gemeistert werden.

---

### Wearables



- *Oura Ring*: Tracking-Fingerring, der Herzfrequenz und Körpertemperatur über Infrarot misst und so persönliche Daten zum Schlaf, zum Kalorienverbrauch, zum Energielevel usw. in einer App sammelt. Auf dieser Basis werden personalisierte Empfehlungen zur Optimierung der Gesundheit ausgegeben, beispielsweise in Bezug auf Sport, Schlaf und Entspannung, sowie angeleitete Meditationen oder Atemtechniken angeboten.
- *Fitbit*: Tracking-Uhr, die EDA-Reaktionen\*, Herzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität und Hauttemperatur misst und körperliche Anzeichen von Stress in einer App aufzeichnet. Auf dieser Basis wird täglich ein Stressmanagement-Score und Empfehlungen für Aktivitäten ausgegeben, die gut mit dem aktuellen Stressmanagement-Score vereinbar sind. Zusätzlich werden Aktivitäten zur Stressbewältigung vorgeschlagen.

---

Quelle: Darstellung Interface.

Legende: \* = EDA-Reaktionen (elektrodermale Aktivität) sind kleine Veränderungen des elektrischen Leitungswiderstandes der Haut, die sich durch erhöhte Schweißsekretion äussern. Anmerkung: Die Beispiele digitaler Helfer in dieser Darstellung sind nicht bewertet und sind nicht als Empfehlungen des Studienteams zu verstehen.

### 3. Nutzung digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit

In diesem Kapitel beschreiben wir den Zugang von Jugendlichen in der Schweiz zu digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit. Wir zeigen auf, wie Jugendliche diese Helfer nutzen und welche Faktoren einen fördernden und hemmenden Einfluss auf die Nutzung haben (Fragen 1 und 3). Bei der Beurteilung stützen wir uns auf die Literaturanalyse, auf die Interviews und den Workshop mit Expertinnen und Experten sowie auf die durchgeführten Fokusgruppen.

#### 3.1 Zugang zu digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit

Fast alle Jugendlichen in der Schweiz besitzen ein Handy (99% der 12- bis 19-Jährigen) und einen Laptop (rund 90% der 16- bis 19-Jährigen) und nutzen Handy und Internet täglich oder mehrmals pro Woche (Külling et al. 2022). Über Google Play (Android) und den App Store (Apple) sind mehr als 10'000 Apps zur Förderung der psychischen Gesundheit verfügbar. Wie viele dieser Apps kostenlos und damit flächendeckend zugänglich sind, ist nicht bekannt. Zusätzlich bieten Google und Apple zahlreiche weitere Apps zum Thema Wohlbefinden an (Vera Cruz et al. 2023). Damit haben junge Menschen in der Schweiz grundsätzlich einen guten Zugang zu digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit.

#### 3.2 Nutzung von digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit

Doch nutzen junge Menschen in der Schweiz die verfügbaren digitalen Helfer auch tatsächlich? Es sind nur wenig Daten zur Nutzung digitaler Helfer zur Förderung der (psychischen) Gesundheit in der Schweiz verfügbar – insbesondere für die Zielgruppe

der 16- bis 25-Jährigen. Die *Literaturanalyse* liefert dennoch gewisse Hinweise. So zeigt eine Studie aus der Schweiz, dass sich jüngere Menschen (15- bis 49-Jährige) eher als ältere Menschen (über 49-Jährige) über Podcasts, Apps und Websites über psychische Probleme informieren (Ulshöfer et al. 2023). Weiter ist bekannt, dass innerhalb der Gruppe der 16- bis 25-Jährigen die älteren Jugendlichen digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit öfter nutzen als die jüngeren Jugendlichen (Conley et al. 2022).

Aussagekräftigere Informationen zur Nutzung digitaler Helfer durch junge Menschen gibt es aus Deutschland, den USA oder Frankreich. Eine in Deutschland durchgeführte Befragung von Personen über 18 Jahre zeigt, dass 40 Prozent der Befragten ihre tägliche körperliche Aktivität messen, 28 Prozent der Befragten messen ihre sportlichen Aktivitäten, 25 Prozent ihren Schlaf, 18 Prozent den eigenen Stress und 12 Prozent die eigene Stimmung. Ferner zeigt die Befragung, dass während der Corona-Pandemie 49 Prozent der Befragten an Online-Entspan-

nungskursen teilgenommen hat. Allerdings ist die Zahl der Personen, die im Bereich Gesundheit und Prävention Online-Kurse nutzen, nach der Pandemie wieder stark gesunken: von 31 auf 18 Prozent. In der Altersgruppe der 18- bis 39-Jährigen nutzt aber nach wie vor noch fast jede dritte Person (27–28%) Online-Kurse im Bereich Gesundheit und Prävention, bei den über 39-Jährigen sind es deutlich weniger (abnehmend von 22% bei den 40- bis 49-Jährigen bis 4% bei den über 70-Jährigen) (Schachinger et al. 2023).

*Studien* aus den USA und Frankreich zeigen weiter, dass viele junge Menschen online nach Gesundheitsinformationen suchen und ein beträchtlicher Anteil auch bereits Gesundheits-Apps genutzt hat. Eine in den USA durchgeführte Befragung von 13- bis 18-Jährigen im Jahr 2015 zeigt, dass 20 Prozent der Befragten gesundheitsbezogene Computerspiele spielen und 7 Prozent ein Wearable tragen, beispielsweise ein Fitbit-Armband (Wartella et al. 2016). Bei einer anderen Befragung in den USA von 14- bis 22-Jährigen gaben gar 64 Prozent der Befragten an, schon einmal

eine Gesundheits-App genutzt zu haben (Rideout et al. 2018). Eine Befragung von 18- bis 24-jährigen Studierenden in Frankreich ergab, dass rund 30 Prozent der Befragten mindestens eine Gesundheits-App auf ihrem Smartphone haben (Montagni et al. 2018). Auch in den im Rahmen der vorliegenden Studie durchgeführten *Fokusgruppen* zeigte sich, dass junge Menschen Apps zur Förderung der psychischen Gesundheit häufig nutzen: Acht der 16 Teilnehmenden beider Fokusgruppen im Alter von 16 bis 25 Jahren haben digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit mindestens einmal genutzt.

Weiter zeigt die *Literaturanalyse*, dass junge Menschen Gesundheits-Apps eher gelegentlich und nicht regelmässig nutzen (Lampert 2020). Dies deckt sich mit den Einschätzungen der *Expertinnen und Experten* und den Erfahrungen der Teilnehmenden der *Fokusgruppen*: Bei akutem Bedarf wird online nach entsprechenden Angeboten gesucht und Apps werden heruntergeladen und genutzt. Besteht kein akuter Bedarf mehr oder werden Angebote in der App kostenpflichtig, nimmt die (regelmässige) Nutzung ab.



«Ich habe schon Apps ausprobiert. Zum Beispiel eine, die meinen Schlaf misst. Die war ganz gut, aber ehrlich gesagt habe ich sie irgendwann nicht mehr genutzt. Ich denke, es ist schwierig, dass die App wirklich lange interessant bleibt.» – Teilnehmer/-in Fokusgruppe

Die *Literaturanalyse* zeigt, dass junge Menschen digitale Helfer zur Förderung der (psychischen) Gesundheit vor allem für die Themen Ernährung und Bewegung nutzen. Weitere Themen sind Schlaf, Menstruation, Stress, Angst, Depressionen, sexuell übertragbare Krankheiten und Themen im Zusammenhang mit der Pubertät (Lampert 2020). Die Teilnehmenden der *Fokusgruppen* jedoch nutzen häufiger digitale Helfer, die sich explizit mit der psychischen Gesundheit auseinandersetzen. Sie nutzen insbesondere Apps, die Atemtechniken vermitteln und Meditation und Yoga anleiten. Ebenfalls genannt wurden Apps, die mit Entspannungsübungen beim Einschlafen oder bei Ängsten helfen sowie Gefühlstagebücher und Apps, die Jugendliche vor Ablenkung beim Lernen schützen. Schliesslich wurden auch Apps genannt,

die körperliche Aktivität unterstützen oder anleiten und so indirekt zur psychischen Gesundheit beitragen. Dass diese Themen in den *Fokusgruppen* häufiger genannt wurden als in den dazu vorliegenden *Studien*, kann auch daran liegen, dass die Teilnehmenden ausschliesslich zu digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit befragt wurden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass viele junge Menschen Apps zur Förderung der psychischen Gesundheit bereits nutzen, beziehungsweise punktuell bei akutem Bedarf genutzt haben. Neben Bewegung und Ernährung sind vor allem Stressbewältigung, Konzentrations- und Schlafprobleme beliebte Themen für die genutzten digitalen Helfer in dieser Zielgruppe.



Abb. 3  
Experten im Gespräch über den Zugang zu digitalen Helfern.

### 3.3 Fördernde und hemmende Faktoren für die Nutzung digitaler Helfer

Aus der Literaturanalyse, dem Workshop und den Fokusgruppen haben wir Faktoren identifiziert, die die Nutzung von digitalen Helfern bei der Zielgruppe der jungen Menschen fördern beziehungsweise hemmen können. Dabei handelt es sich um persönliche Faktoren und um Faktoren, die die Ausgestaltung der digitalen Helfer betreffen. Diese sind in der Darstellung D 3.1 zusammengefasst.

**D 3.1: Fördernde und hemmende Faktoren für die Nutzung digitaler Helfer**

Fördernde Faktoren		Datenquelle	
Akuter Bedarf			
Bedürfnisgerechte Ausgestaltung			
Attraktive Ausgestaltung			
Vertrauenswürdigkeit			
Einbettung			
Hemmende Faktoren		Datenquelle	
Kosten für digitale Helfer			
Weitergabe von Daten			
Präferenzen für Strategien in der analogen Welt			

Quelle: Darstellung Interface.

Legende: Buch = Literaturanalyse, Gruppe = Fokusgruppe junge Menschen, Einzelperson = Aussagen Expertinnen und Experten.

## Fördernde Faktoren

Wir haben fünf Faktoren identifiziert, die die Nutzung digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit fördern:

**1. Akuter Bedarf:** Als wichtigen fördernden Faktor für die Nutzung digitaler Helfer für die Förderung der psychischen Gesundheit identifizierten die Teilnehmenden der *Fokusgruppe* ein konkretes Bedürfnis oder Problem, beispielsweise Prüfungsstress oder Schlafprobleme. Diese Einschätzung teilen die *Expertinnen und Experten*: Das Interesse und die Akzeptanz digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen nähmen zu, wenn diese entsprechende Probleme hätten.

**2. Bedürfnisgerechte Ausgestaltung:** Nur wenn es einem digitalen Helfer gelingt, eine Relevanz und einen Bezug zur Lebenswelt der Zielgruppe herzustellen, kann ein Angebot geschaffen werden, das auch langfristig genutzt wird (Leech et al. 2021). Damit dies gelingt, müssen die jungen Menschen gemäss *Literaturanalyse* (Bear et al. 2022) und gemäss Aussagen der *Expertinnen und Experten* in den gesamten Konzeptionsprozess der digitalen Helfer einbezogen werden. Aus Sicht der *Expertinnen und Experten* ist es zudem wichtig, dass die digitalen Helfer möglichst konkret auf die Situation, das Lebensereignis, das Krankheitsbild und das Alter der Zielgruppe zugeschnittene Inhalte anbieten. Auch die Gesundheits- und Technikkompetenz der Zielgruppe muss berücksichtigt und die Inhalte sowie die Bedienung der App müssen darauf abgestimmt werden.



«Eine App soll nicht nur den Schlaf messen, sondern muss wirklich helfen. Wenn ich zum Beispiel nicht einschlafen kann, sollte sie mir sagen, was ich jetzt tun muss, damit ich einschlafen kann.»  
– Teilnehmer/-in Fokusgruppe



«Es ist zentral, junge Menschen direkt zu fragen, was sie brauchen, wenn man eine relevante App entwickeln will.» – Gisbert W. Teepe, klinischer Psychologe

**3. Attraktive Ausgestaltung:** Ein weiterer wichtiger Faktor für die langfristige Nutzung eines digitalen Helfers ist die motivierende Gestaltung der Anwendung selbst. Aus der Literatur geht hervor, dass digitale Helfer mit Videos, begrenztem Text, der Möglichkeit zur Personalisierung und der Möglichkeit, sich mit anderen zu vernetzen, präferiert werden (Liverpool et al. 2020). Auch die *Expertinnen und Experten* merkten an, dass es schwierig sei, junge Menschen, die bereits mit Infotainment bombardiert werden, mit vergleichsweise langweiligen Produkten zu erreichen. Entsprechend sei eine attraktive Ausgestaltung wichtig. Auch in

den *Fokusgruppen* wurden Gamification-Aspekte (z.B. Challenges, Belohnungen), aber auch Gruppenaktivitäten der Nutzenden digitaler Helfer, als motivierende Faktoren genannt. Aus den Fokusgruppen geht allerdings auch hervor, dass nicht alle jungen Menschen dieselben Präferenzen betreffend die Ausgestaltung haben – einige empfinden etwa Push-Nachrichten oder Belohnungssysteme als stressinduzierend. Zugleich merkte eine interviewte *Expertin* an, dass zu viel Gamification auch der intrinsischen Motivation und entsprechend einer längerfristigen Nutzung abträglich sein könne.



«Toll ist, wenn es innerhalb einer App einen Gruppenaspekt gibt, dann fühlt man sich durch die Dynamik motivierter. Trotzdem muss man zum Meditieren dann nicht in einen Gruppenkurs. Das ist aus Kostengründen und Zeitgründen besser.» – Teilnehmer/-in Fokusgruppe

- 4. Vertrauenswürdigkeit:** Ein weiterer fördernder Faktor ist die Vertrauenswürdigkeit der digitalen Helfer. Das bestätigen die *Literaturanalyse*, die *Expertinnen und Experten* und die Teilnehmenden der *Fokusgruppen*. Digitale Helfer müssen entsprechend aus einer vertrauenswürdigen Quelle stammen (O'Reilly et al. 2019). Jede und jeder könne Apps entwickeln und zur Verfügung stellen. Die Qualität dieser digitalen Helfer sei für die Zielgruppe jedoch schwierig zu beurteilen. Erleichtert werde eine solche Einschätzung, wenn ein vertrauenswürdiger Anbieter dahinterstehe (z.B. Akteure aus der Wissenschaft, eine staatliche Institution oder eine NGO) oder wenn junge Menschen Empfehlungen für digitale Helfer von der Schule, von einer unabhängigen Quelle oder von einer Gesundheitsfachperson erhalten. Gemäss Teilnehmenden der *Fokusgruppen* führt die Schwierigkeit bei der Einschätzung der Vertrauenswürdigkeit dazu, dass junge Menschen, gerade auch in schwierigen Situationen, Dienste nutzen, die sie bei genauerer Betrachtung als nicht vertrauenswürdig einstufen würden.
- 5. Einbettung:** Schliesslich erachten die *Expertinnen und Experten* die Einbettung der digitalen Helfer in ein spezifisches Setting der jungen Menschen als sehr wichtig. Das deckt sich auch mit einzelnen Aussagen aus den *Fokusgruppen* und mit der *Literaturanalyse* (O'Reilly et al. 2019; Wright et al. 2023). Mögliche Settings dafür sind die Schule oder auch Ausbildungsbetriebe. Diese sind aus Sicht gewisser *Expertinnen und Experten* gut geeignet, da junge Menschen in der Schule Zeit hätten, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und die Verbreitung über das betriebliche Gesundheitsmanagement der Nutzung einen offiziellen Anstrich und eine Legitimität verleihe. So könne es gelingen, die jungen Menschen zu erreichen und ein Angebot bekannt zu machen, das bei Bedarf auch in der Freizeit genutzt werden könne. Allerdings sehen gewisse *Expertinnen und Experten* sowie Teilnehmende der *Fokusgruppen* diese Settings auch kritisch: Durch die Nutzung in der Schule oder in Betrieben gehe möglicherweise die Freiwilligkeit verloren und es könne auch den Leistungsdruck zusätzlich erhöhen.



«Eine App suchen würde ich selbst nicht. Aber wenn mir eine angeboten würde, dann könnte es schon sein, dass ich sie ausprobiere» – Teilnehmer/-in Fokusgruppe



«Das Schulsetting funktioniert gut für die Nutzung von digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit. Da haben Jugendliche Zeit, sich mit dem Thema zu beschäftigen – in der Freizeit gibt es hingegen grosse Konkurrenz von Tiktok und andere coole Sachen.» – Severin Haug, habilitierter Psychologe, Forschungsleiter am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung der Universität Zürich



Abb. 4

Expertengespräche: Was sind hemmende Faktoren für die Nutzung digitaler Helfer?

### Hemmende Faktoren

Wir haben drei Faktoren identifiziert, die die Nutzung digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit hemmen:

- 1. Kosten für digitale Helfer:** Kosten sind ein grosses Hemmnis für die Nutzung digitaler Helfer. Digitale Helfer müssen nach Meinung der *Expertinnen und Experten* sowie der Teilnehmenden der *Fokusgruppen* möglichst kostenlos sein, damit sie genutzt werden. Auch Kosten, die während der Nutzung entstehen, beispielsweise In-App-Kosten, führen gemäss den Teilnehmenden der Fokusgruppen dazu, dass die Nutzung abgebrochen wird. Die Zahlungsbereitschaft dieser Zielgruppe für digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit scheint entsprechend gering zu sein.
- 2. Weitergabe von Daten:** Auch die Weitergabe von Daten erachten die Teilnehmenden der *Fokusgruppen* als hemmenden Faktor für die Nutzung digitaler Helfer. Gerade im Bereich der psychischen Gesundheit beurteilen sie die Freigabe von persönlichen Daten aufgrund der Stigmatisierung von psychischen Problemen kritisch. Die Preisgabe der eigenen Identität gegenüber anderen Nutzenden sei aus Gründen der Stigmatisierung ebenfalls ein hemmender Faktor für die Nutzung digitaler Helfer. In der Literatur wird zudem auch der mit der Weitergabe von Daten verbundene Aufwand als Hemmnis gewertet (Lampert 2020).
- 3. Präferenz für Strategien in der analogen Welt:** Vereinzelt erwähnten Teilnehmende der *Fokusgruppen*, dass sie das Handy selbst als Stressquelle wahrnehmen würden. Deshalb wollen sie die Lösung für die Herausforderungen nicht zusätzlich in der digitalen Welt suchen – sie bevorzugen Strategien in der analogen Welt, beispielsweise einen Spaziergang in der Natur. Auch unabhängig davon ziehen einige Teilnehmende der *Fokusgruppen* bei psychischen Schwierigkeiten den Austausch mit dem persönlichen Umfeld einer digitalen Lösung vor. Oder sie nutzen Meditation, Yoga oder Atemübungen lieber ohne digitale Begleitung.



«Ich verbringe schon genug Zeit auf meinem Handy. Wenn ich ein Problem habe, dann will ich mit einer echten Person reden. Zum Beispiel mit einer Freundin oder so.» – Teilnehmer/-in Fokusgruppe

## 4. Wirkungen digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit

In diesem Kapitel zeigen wir auf, welche Wirkungen digitale Helfer auf die psychische Gesundheit haben können und welche Faktoren einen fördernden und hemmenden Einfluss auf die Wirkung digitaler Helfer haben (Fragen 2 und 3). Dazu stützen wir uns massgeblich auf die Literaturanalyse, ergänzen diese Resultate aber mit Informationen aus den Fokusgruppen und mit Aussagen aus den Interviews und dem Workshop mit Expertinnen und Experten.

### 4.1 Wirkungen digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit

Die Wirkung von digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen ist noch wenig erforscht (Punukollu/Marques 2019). Zudem ist die Aussagekraft der existierenden Studien limitiert. Dies insbesondere aus vier Gründen: Erstens untersuchen diese Studien vornehmlich Apps und decken damit nur einen Teil der verfügbaren digitalen Helfer ab. Die untersuchten Studienpopulationen sind zweitens sehr divers, selten repräsentativ für die Zielgruppe der jungen Menschen und schliessen oft schwer zugängliche Zielgruppen, die einen grossen Bedarf haben, beispielsweise sozioökonomisch benachteiligte Gruppen, nicht mit ein (vgl. Abschnitt A 1 im Anhang). Drittens werden in den analysierten Übersichtsarbeiten oft viele verschiedene Studien vermischt, die jeweils ganz unterschiedliche Zielgruppen, Anwendungsfelder und Interventionen untersuchen. Viertens simulieren die gewählten Studienanlagen die Realität oft nur unzureichend – beispielsweise nutzen die Studienteilnehmenden die digitalen Helfer intensiver, als dies in der Realität der Fall wäre. Diese Faktoren können die identifizierten Wirkungen und deren Übertragbarkeit in die Realität beeinflussen.

Die *Literaturanalyse* deutet darauf hin, dass digitale Helfer signifikant positive Wirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden haben können. Die Effekte sind jedoch klein bis maximal moderat. Darüber hinaus sind die Ergebnisse im Vergleich zu Kontrollgruppen ohne Intervention signifikant, jedoch nicht im Vergleich zu Kontrollgruppen, wo als Kontrollintervention Personen betrachtet werden, die sich in psychologischer oder psychotherapeutischer Behandlung befinden (Conley et al. 2022). Dies haben auch die *Expertinnen und Experten* im Workshop nochmals bekräftigt. Die identifizierten Wirkungen lassen sich entlang der Dimensionen Wissen, Kompetenzen, Verhalten und Gesundheitszustand beschreiben.

## Wissen

Die wenigen *Studien*, die sich mit dem Effekt von Online-Anwendungen auf das Wissen befassen, konnten aufzeigen, dass digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit psychologisches oder gesundheitsbezogenes Wissen fördern können (Conley et al. 2022; Ridout/Campbell 2018). Dazu zählt etwa die Förderung des Wissens zu Schlafhygiene und den Folgen von Drogenkonsum (Conley et al. 2022). Beispiele für digitale Helfer aus der Darstellung D 2.1, die das Wissen über psychische Gesundheit stärken wollen, sind etwa die App *Wie geht's dir?* und die Webplattformen *Feel-ok.ch* und *147*.

## Kompetenzen

Auf Ebene der Kompetenzen zeigt unsere *Literaturanalyse*, dass digitale Helfer, die zur Beobachtung, Erfassung und Bewertung von Emotionen und Stimmungen benutzt werden, Auswirkungen auf die emotionale Selbstwahrnehmung junger Menschen haben können. So zeigen gewisse Studien, dass junge Menschen nach der Nutzung solcher Helfer ihre eigenen Emotionen besser wahrnehmen, interpretieren und entsprechend auch besser regulieren können (Punukollu/Marques 2019; Eisenstadt et al. 2021). Beispiele für digitale Helfer in der Darstellung D 2.1, die zur Erfassung von Emotionen und Stimmungen genutzt werden können, sind etwa die Apps *Wie geht's dir?*, *Heavy Mental* oder die Wearables *Oura Ring* und *Fitbit*.

Zudem zeigt die *Literaturanalyse*, dass digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit einen kleinen, aber signifikanten Beitrag zur Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen, zur Konfliktfähigkeit und zur Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls leisten können (Conley et al. 2022; Sakellari et al. 2021). Diese Resultate deuten darauf hin, dass digitale Helfer tatsächlich einen – wenn auch kleinen – Beitrag zur Förderung der Verhaltenssolidarität leisten können. Die App *Ready4Life* aus der Darstellung D 2.1 ist ein digitaler Helfer, der zur Stärkung der Sozialkompetenzen beitragen möchte.

Weiter können die digitalen Helfer zur Stärkung psychosozialer Strategien und Fähigkeiten beitragen. Jugendliche Nutzende berichten in der analysierten Literatur von Verbesserungen im Umgang mit belastenden Situationen oder der Kenntnis von Achtsamkeitspraktiken, der Überwindung von dysfunktionalen Überzeugungen<sup>1</sup>, Grübeln oder der Verbesserung der emotionalen Selbstregulation (Conley et al. 2022). Dies deckt sich mit Ergebnissen aus den *Fokusgruppen*. Teilnehmende der Fokusgruppen lernten durch die Nutzung digitaler Helfer Techniken zur Stressregulation, wie Atemtechniken oder Body-Scanning. Diese Techniken hätten ihnen beispielsweise geholfen, besser einzuschlafen. Beispiele für digitale Helfer aus der Darstellung D 2.1, die zur Stärkung psychosozialer Strategien und Fähigkeiten beitragen möchten, sind die Apps *Wie geht's dir?* (Umgang mit ver-

schiedenen Gefühlen), *Breathball* (Atemübungen), *Ready4Life* (Stressbewältigung) und das Online-Spiel *ONYA* (Integration von Elementen, die das Wohlbefinden fördern, in den Alltag).

## Verhalten und Gesundheitszustand

Auch was das Verhalten beziehungsweise den Gesundheitszustand betrifft, gibt es gemäss analysierten Studien gewisse Effekte. Die *Literaturanalyse* zeigt, dass die Nutzung digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit bei jungen Menschen zu einer signifikanten Verbesserung von Depressions- und Stresssymptomen führen kann, verglichen mit den in den Studien verwendeten Kontrollbedingungen. Während einzelne Studien von positiven Effekten bis zu sechs Monate nach der Intervention berichten, liefern andere Studien keine Nachweise für längerfristige Verbesserungen des Gesundheitszustands (Leech et al. 2021).

In unserer *Literaturanalyse* haben wir auch nach Auswirkungen der Nutzung digitaler Helfer auf das emotionale, psychologische und soziale Wohlbefinden allgemein sowie auf die Resilienz gesucht. Die analysierten Studien berichten über kleine bis mittlere positive Effekte (Leech et al. 2021; Eisenstadt et al. 2021; van Doorn et al. 2021). Allerdings zeigt sich auch, dass die Resultate bezüglich mittelfristiger Wirksamkeit ambivalent sind: Bei einigen Studien verbesserte sich das Wohlbefinden über den Interventionszeitraum weiter, bei anderen hingegen nicht (Leech et al. 2021).

Gewisse Studien deuten zudem darauf hin, dass die Nutzung digitaler Helfer positive Auswirkungen auf gesundheitsbezogene Verhaltensweisen, beispielsweise auf die körperliche Aktivität, hat (Conley et al. 2022).

<sup>1</sup> *Dysfunktionale Überzeugungen sind irrationale Denkmuster, die nicht durch Fakten gestützt werden (z.B. «Ich bin wertlos») und sich negativ auf das tägliche Funktionieren des Einzelnen auswirken (Cheie/Miu 2016).*

## 4.2 Fördernde und hemmende Faktoren für die Wirkungsentfaltung digitaler Helfer

Auch für die Wirkungsentfaltung von digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen gibt es fördernde und hemmende Faktoren. Die in der Literaturanalyse, den Fokusgruppen und den Workshops gesammelten Faktoren werden wiederum zuerst in der folgenden Darstellung D 4.1 aufgelistet und im Anschluss kurz beschrieben.

**D 4.1: Fördernde und hemmende Faktoren für die Wirkungsentfaltung digitaler Helfer**

Fördernde Faktoren		Datenquelle
Nutzungsintensität		
Ausrichtung am Störungsbild		
Früher Einsatz – geringer Schweregrad		
Bestimmte Störungsbilder		
Hybride Interventionen		
Hemmende Faktoren		Datenquelle
Fehlen von Evidenz		
Digitale Helfer auf Erwachsene zugeschnitten		

Quelle: Darstellung Interface.

Legende: Buch = Literaturanalyse, Gruppe = Fokusgruppe junge Menschen, Einzelperson = Aussagen Expertinnen und Experten.

## Fördernde Faktoren

Betreffend die Wirkungsentfaltung haben wir fünf fördernde Faktoren identifiziert:

- 1. Nutzungsintensität:** Für eine effektive Wirkungsentfaltung ist eine regelmässige Nutzung der digitalen Helfer zentral. Unsere *Literaturanalyse* zeigt, dass digitale Helfer nur dann einen signifikanten Effekt haben, wenn sie mindestens einmal pro Woche genutzt werden (Conley et al. 2022).
- 2. Ausrichtung am Störungsbild:** Darüber hinaus ist aus Sicht der *Expertinnen und Experten* eine spezifische Ausrichtung der digitalen Helfer auf bestimmte Störungsbilder wirkungssteigernd. Gleichzeitig können nach Meinung einer *Expertin* auch die Möglichkeiten zur Personalisierung von digitalen Helfern deren Wirksamkeit steigern.



«Die Wirksamkeit digitaler Lösungen hängt davon ab, wie direkt die Ansätze auf bestimmte psychische Probleme zugeschnitten sind (z.B. Depressionen, Angststörungen).» – Polina Veltmann, Co-Gründerin und Geschäftsführerin Smilamind



«Die Wirksamkeit digitaler Helfer scheint bei psychischen Gesundheitsproblemen höher zu sein als bei Sucht- oder Ernährungsfragen.» – Severin Haug, habilitierter Psychologe, Forschungsleiter am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung der Universität Zürich

- 3. Früher Einsatz – geringer Schweregrad:** Entscheidend ist nach Meinung der *Expertinnen und Experten* auch, wann und bei welchem Schweregrad eines Problems digitale Helfer zum Einsatz kommen. Junge Menschen würden am ehesten von digitalen Helfern profitieren, wenn diese frühzeitig zum Einsatz kommen und das vorliegende Störungsbild nicht schwerwiegend sei – etwa bei einer Stresssituation in der Ausbildung ohne zusätzliches Vorliegen eines Traumas.
- 4. Bestimmte Störungsbilder:** Nach Ansicht eines *Experten* sind digitale Helfer nicht für alle Störungsbilder gleich wirksam. So sei beispielsweise die Wirkung bei Suchtproblemen gering.
- 5. Hybride Interventionen:** Nach Einschätzung einer *Expertin* sind insbesondere hybride Ansätze erfolgversprechend. Dort, wo der Einsatz digitaler Helfer fachlich begleitet und unterstützt werde (z.B. durch Lehrpersonen, Gesundheitsfachpersonen), seien die Erfolgsaussichten höher. Auch in der *Literatur* finden sich Hinweise auf die Wirksamkeit hybrider Interventionen (Götzl et al. 2022; van Doorn et al. 2021). Allerdings zeigt die Literaturanalyse auch, dass zu viel Begleitung der Wirksamkeit abträglich sein kann (Wright et al. 2023).

## Hemmende Faktoren

Es gibt nur wenige Hinweise auf Faktoren, die die Wirkungsentfaltung hemmen. Zwei Faktoren konnten aber identifiziert werden:

- 1. Fehlen von Evidenz:** Ein wichtiger Faktor, der sowohl in der *Literatur* als auch von den *Expertinnen und Experten* genannt wurde, ist die fehlende Evidenz: Häufig fehle die wissenschaftliche Begleitung digitaler Helfer und die verwendeten Grundlagen seien häufig nicht erprobt (Leech et al. 2021). Auch eine Qualitätssicherung bei der Entwicklung und beim finalen Produkt werde nicht immer vorgenommen. Das könne der Wirkungsentfaltung abträglich sein, weil die Produkte möglicherweise nicht funktionieren würden.
- 2. Digitale Helfer auf Erwachsene zugeschnitten:** Ein weiterer hemmender Faktor ist gemäss den *Expertinnen und Experten* die Tatsache, dass viele der bestehenden digitalen Helfer auf die Zielgruppe der Erwachsenen zugeschnitten sind. Für die jüngere Zielgruppe gebe es nur sehr wenige klinische Lösungen, auch weil die Durchführung klinischer Studien in diesem Alterssegment schwierig sowie mit hohem Aufwand und hohen Kosten verbunden sei.

Abb. 5  
Expertinnen und Experten im von  
Interface moderierten Gespräch



## 5. Potenzial digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit

In diesem Kapitel widmen wir uns dem Potenzial digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen. Wir beschreiben zunächst die Chancen und Risiken digitaler Helfer. Danach zeigen wir auf, welche Massnahmen es für eine bessere Nutzung des Potenzials digitaler Helfer braucht (Frage 4). Bei der Beurteilung stützen wir uns auf die Literaturanalyse, auf die Interviews und den Workshop mit Expertinnen und Experten sowie auf die durchgeführten Fokusgruppen.

### 5.1 Chancen digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit

Aus der Literaturanalyse, dem Workshop und den Fokusgruppen haben wir drei Chancen im Zusammenhang mit digitalen Helfern identifiziert: (1) Einfacher Zugang zu Information und Ressourcen, (2) Erstanlaufstelle und Überbrückung von Wartezeit, (3) Entstigmatisierung des Themas. Im Folgenden beschreiben wir diese drei Chancen.



#### **Einfacher Zugang zu Information und Ressourcen**

Eine wichtige Chance digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit ist gemäss *Expertinnen und Experten*, den Teilnehmenden der *Fokusgruppen* und gemäss *Literatur* (Götzel et al. 2022) der einfache Zugang zu Informationen und Ressourcen. Digitale Helfer böten jungen Menschen die Möglichkeit, schnell, unkompliziert und zeitunabhängig Informationen zu persönlichen Problemen und zu damit verbundenen Ressourcen, wie etwa Fachstellen, zu erhalten. Digitale Helfer sind gemäss *Expertinnen und Experten* überdies intuitiver und personalisierter als einfache Informationen im Internet.



## Erstanlaufstelle und Überbrückung von Wartezeit

Die *Expertinnen und Experten* sowie die Teilnehmenden der *Fokusgruppe* sehen digitale Helfer auch als mögliche Erstanlaufstellen. Digitale Helfer würden dazu beitragen, dass Betroffene frühzeitig erste Hilfestellungen und gewisse Rückmeldungen zu ihren Problemen erhalten. Dies sei vor allem dann sinnvoll, wenn es sich um erste Anzeichen von beispielsweise Stress, Ängsten oder Schlafproblemen handle, bei denen eine Behandlung nicht umgehend notwendig beziehungsweise nicht möglich sei, zum Beispiel aufgrund von Wartezeiten. Auch die Teilnehmenden der *Fokusgruppen* sehen insbesondere die Möglichkeit zur Überbrückung von Wartezeiten durch digitale Helfer als Chance. Dies ist aktuell besonders relevant, da Jugendliche in der Schweiz von einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Unterversorgung betroffen sind (Schuler et al. 2022).



«Digitale Helfer haben dann am meisten Potenzial, wenn der Bedarf nach psychischer Beratung hoch, aber das Angebot an persönlicher Beratung knapp ist.» – Dr. Gisbert W. Teepe, klinischer Psychologe digitale (psychische) Gesundheit



«Eine erste wirkungsvolle Anlaufstelle bei psychischen Herausforderungen kann durchaus digital sein.» – Polina Veltmann, Co-Gründerin und Geschäftsführerin Smilamind



## Entstigmatisierung des Themas

Eine weitere Chance, die die Teilnehmenden der *Fokusgruppen* sehen, ist, dass sich junge Menschen durch digitale Helfer Wissen und Strategien aneignen können, um mit ihren Gefühlen besser umgehen zu können. Dadurch könne es den jungen Menschen mit der Zeit leichter fallen, sich gegenüber Mitmenschen oder einer Fachperson zu öffnen. Würde diese Möglichkeit von einem grossen Teil der Gesellschaft genutzt, könne dies auch zu einer Enttabuisierung des Themas psychische Gesundheit führen. Dadurch könne die Inanspruchnahme von Hilfe bei psychischen Problemen zunehmen und entsprechend die Krankheitslast durch Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sinken.



«Wenn man sich seiner psychischen Gesundheit bewusst ist, kann man sich anderen gegenüber öffnen und darüber sprechen.» – Teilnehmer/-in Fokusgruppe

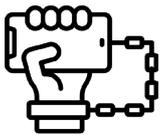
## 5.2 Risiken digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit

Aus der Literaturanalyse, dem Workshop und den Fokusgruppen haben wir auch fünf Risiken im Zusammenhang mit digitalen Helfern identifiziert: (1) Fehlende Qualitätssicherung, (2) Abhängigkeit, (3) Isolation, (4) Datenschutz und -missbrauch, (5) Gesundheitsgefährdende Nutzung. Im Folgenden beschreiben wir diese fünf Risiken.



### Fehlende Qualitätssicherung

Ein Risiko, das die *Expertinnen und Experten* erwähnten und auch in der wissenschaftlichen *Literatur* erwähnt wird, ist, dass grundsätzlich jede und jeder digitale Helfer entwickeln und online zur Verfügung stellen kann. Entsprechend gebe es eine Vielzahl von Apps zum Thema psychische Gesundheit, die hinsichtlich ihrer Wirksamkeit nicht auf wissenschaftlicher Evidenz beruhen würden und sogar schädliche Inhalte enthalten können (Leech et al. 2021). Auch die Teilnehmenden der *Fokusgruppen* sehen die fehlende Qualitätssicherung als Risiko: Sie erachten es teilweise als schwierig, die Vertrauenswürdigkeit von digitalen Helfern zu beurteilen und sehen entsprechend eher von einer Nutzung ab.



### Abhängigkeit

Ein weiteres Risiko, das insbesondere von den Teilnehmenden der *Fokusgruppen* genannt wurde, ist die Gefahr der Abhängigkeit. Bei erfolgreicher Nutzung eines digitalen Helfers könne das Gefühl entstehen, dass man den digitalen Helfer brauche, um sich weiterhin gut zu fühlen. Dieses Gefühl der Abhängigkeit, gepaart mit der Tatsache, dass digitale Helfer wie Apps den Nutzenden oft Erinnerungen zur Nutzung senden, könne wiederum Druck erzeugen, der die psychische Gesundheit beeinträchtigt.



### Isolation

Die Teilnehmenden der *Fokusgruppen* erwähnten auch, dass digitale Helfer möglicherweise dazu führen würden, dass sich Nutzende solcher digitalen Helfer von der analogen Welt abschotten. Wer psychische Probleme online teile, bemühe sich möglicherweise weniger um Beziehungen in der analogen Welt. Dies könne längerfristig zu einer Isolation führen und dazu, dass das Sprechen über Gefühle mit den Mitmenschen verlernt werde.



### Datenschutz und Datenmissbrauch

Die Teilnehmenden der *Fokusgruppen* sehen auch ein Risiko darin, dass Anbieter digitaler Helfer die Situation der Nutzenden ausnutzen könnten, um an persönliche und sensible Daten zu gelangen.



«Wenn es einem psychisch nicht so gut geht, ist man eher bereit, alle Daten zu teilen, ohne über die Konsequenzen nachzudenken. Das kann aus Sicht des Datenschutzes heikel sein. Die Not von jungen Menschen könnte von Anbietern ausgenutzt werden, um Profit zu ziehen.» – Teilnehmer/-in Fokusgruppe



### Gesundheitsgefährdende Nutzung

Ein weiteres Risiko bei der Nutzung digitaler Helfer sehen die Teilnehmenden der *Fokusgruppe* in einer möglichen Fehleinschätzung des psychischen Problems. Dies könne zwar auch in der analogen Welt geschehen, aber dieses Risiko schätzen die Teilnehmenden der Fokusgruppen als geringer ein. Die Nutzung eines digitalen Helfers könne in manchen Situationen hilfreich sein, in anderen sei sie jedoch nicht ausreichend. Das bestätigte auch ein *Experte*: Bei ausgeprägten Störungsbildern beziehungsweise bei vorliegenden Traumata sei ein digitaler Helfer nicht ausreichend. Dann bestehe die Gefahr, dass der richtige Zeitpunkt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, verpasst werde.

### 5.3 Möglichkeiten zur Realisierung des Potenzials

Um das Potenzial digitaler Helfer zu realisieren, müssen die Chancen bestmöglich genutzt und die Risiken minimiert werden. Um herauszufinden, wie das Potenzial genutzt werden kann, haben wir mit den Expertinnen und Experten sowie den Teilnehmenden der Fokusgruppen mögliche Handlungsansätze erarbeitet: (1) Stärkung der Bekanntheit, (2) Co-Produktion im gesamten Entwicklungsprozess, (3) Vertrauenswürdigkeit von Angeboten stärken, (4) Rahmenbedingungen optimieren.

#### Stärkung der Bekanntheit

Eine Voraussetzung zur Realisierung des Potenzials digitaler Helfer für die psychische Gesundheit ist die Bekanntmachung digitaler Helfer bei der Zielgruppe der jungen Menschen. Dabei ist es aus Sicht der *Expertinnen und Experten* zentral, dass diese Helfer über jene Lebenswelten an die jungen Menschen herangetragen werden, in welchen sich diese Zielgruppe bewegt. Dazu gehören gemäss den *Expertinnen und Experten* sowie den Teilnehmenden der *Fokusgruppen* insbesondere die Schule, der Arbeitgeber und die Sozialen Medien.



«Um junge Menschen auf Augenhöhe zu erreichen, sollen Präventionsinhalte ansprechend auf den Plattformen ausgespielt werden, auf denen diese sich in ihrer Freizeit ohnehin aufhalten. Dazu gehören insbesondere die Sozialen Medien. Für Präventionsfachstellen oder Anbieter von digitalen Helfern zur Förderung der psychischen Gesundheit bieten solche Kanäle eine grosse Chance, junge Menschen zielgruppengerecht zu sensibilisieren und mit ihren Angeboten zu erreichen.» – Pia Nobis, Lungenliga beider Basel, nationale Projektleiterin ready4life

Dabei betonten die *Expertinnen und Experten* wiederholt die Bedeutung der Schule und von Lehrpersonen als Multiplikatoren. Auch die Teilnehmenden der *Fokusgruppen* erachteten Lehrpersonen als wichtige Multiplikatoren für die Bekanntmachung entsprechender Angebote. Damit digitale Helfer in Schulen tatsächlich Verbreitung finden, sind gemäss *Expertinnen und Experten* allerdings mehrere Faktoren zu berücksichtigen: Erstens müssten die besagten digitalen Helfer Rückhalt bei der öffentlichen Hand (z.B. über Mitfinanzierung) und bei einschlägigen Fachstellen

mit guter Verankerung in den Schulen geniessen. Zweitens müssten die Lehrpersonen motiviert sein, die entsprechenden Instrumente im Unterricht auch tatsächlich anzuwenden.

Ein *Experte* regte zudem an, sich an kreativen Methoden von Anbietern – auch in anderen Anwendungsbereichen – zu orientieren. Seiner Ansicht nach muss versucht werden, die jungen Menschen zum richtigen Zeitpunkt mit dem richtigen Angebot zu erreichen.



«Damit Apps zur psychischen Gesundheit die Chance haben, von den jungen Menschen genutzt zu werden, müssen die richtigen Touchpoints gefunden werden. Dazu sollte analysiert werden, wie genau sich die erfolgreichsten Gesundheitsapps mit traditionellen oder unorthodoxen Methoden im Markt verbreitet haben.» – Dr. Alexander Schachinger, Gründer und Geschäftsführer E-Patient Analytics



Zentrale Akteure für den Handlungsansatz «Stärkung der Bekanntheit» sind entsprechend Anbieter digitaler Helfer, die öffentliche Hand, Fachstellen sowie Multiplikatoren.

## Co-Produktion im gesamten Entwicklungsprozess

Die vorliegende Studie zeigt, dass die Orientierung an den Bedürfnissen und Lebenssituationen der jungen Menschen zentral ist, um diese zur Nutzung von digitalen Helfern zu motivieren (vgl. Abschnitt 3.3) und um bei dieser Zielgruppe Wirkungen zu erzielen (vgl. Abschnitt 4.2). Als wichtig haben sich dabei ein niederschwelliger Zugang zum digitalen Helfer (z.B. kostenlose Angebote), die Verständlichkeit der Inhalte

(z.B. altersangepasste Sprache, angepasst auf Technik- und Gesundheitskompetenz), die Attraktivität der Angebote (z.B. reizarme Angebote), die Orientierung an spezifischen Problemsituationen beziehungsweise Störungsbildern (z.B. Stresssituationen in der Schule/Ausbildung) und die Orientierung an der Lebenssituation der Nutzenden (z.B. Inhalte auf Schulalltag zugeschnitten) herausgestellt.



«Um das Potenzial digitaler Helfer zu realisieren, braucht es Jugendliche, die in den gesamten Entwicklungsprozess einbezogen werden. Dies geschieht heute noch viel zu wenig und braucht für die Umsetzung ein entsprechendes Budget und Personen, die gut mit Jugendlichen umgehen können.» – Severin Haug, habilitierter Psychologe, Forschungsleiter am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung der Universität Zürich

Um dies zu erreichen, ist es aus Sicht der *Expertinnen und Experten* notwendig, dass junge Menschen konsequent in die Entwicklung digitaler Helfer eingebunden werden – über den gesamten Entwicklungsprozess und in angemessenem Umfang. Es müsse

verstärkt eine Co-Produktion dieser Angebote stattfinden. Punktuelle Fokusgruppen seien beispielsweise unzureichend. Dieser konsequent partizipative Prozess brauche entsprechende Budgets und die Bereitschaft der Jugendlichen, mitzuwirken.



Zentrale Akteure für den Handlungsansatz «Co-Produktion im gesamten Entwicklungsprozess» sind demnach insbesondere Anbieter digitaler Helfer, private und öffentliche Geldgeber und junge Menschen.

## Vertrauenswürdigkeit von Angeboten stärken

Damit digitale Helfer entstehen, die den Jugendlichen wirklich helfen, müssen die digitalen Helfer vertrauenswürdig sein. Sie müssen beispielsweise von vertrauenswürdigen Anbietern stammen oder auf wissenschaftlichen Grundlagen beruhen (vgl. Abschnitte 3.3 und 4.2). Um diese Vertrauenswürdigkeit digitaler Helfer zu stärken, sehen die *Expertinnen und Experten* sowie die Teilnehmenden der Fokusgruppen mehrere Möglichkeiten:

Aus Sicht der *Expertinnen und Experten* ist es wichtig, dass anwendungsorientierte Forschung entsprechender Angebote verstärkt gefördert wird. So könnte die wissenschaftliche Grundlage ausgewählter digitaler Helfer gestärkt und entsprechend das Vertrauen gesteigert werden. Die *Expertinnen und Experten* betonten auch, dass sich die öffentliche Hand vermehrt bei der Entwicklung und Verbreitung digitaler Helfer

engagieren könnte – entweder finanziell oder mit ihrer Expertise. Diese staatlichen Institutionen geniessen aus Sicht der *Expertinnen und Experten* in der Bevölkerung grundsätzlich ein hohes Vertrauen. Aus Sicht der Teilnehmenden der *Fokusgruppen* sind auch grosse und bekannte NGOs als Anbieter entsprechender digitaler Helfer vertrauenswürdig.

Die Teilnehmenden der *Fokusgruppen* sind zudem der Ansicht, dass Anbieter digitaler Helfer transparent aufzeigen sollen, wie und wozu die gesammelten Daten verwendet werden. Zudem erachten sie es als zentral, dass die digitalen Helfer aufzeigen, für welche Fälle sie geeignet sind, wann professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte und wo diese Hilfe zu finden ist. So würden die jungen Menschen besser einschätzen können, welche digitalen Helfer für sie geeignet sind und wann sie welche Hilfe benötigen.



Zentrale Akteure für den Handlungsansatz «Vertrauenswürdigkeit von Angeboten stärken» sind also wiederum Anbieter digitaler Helfer, Institutionen der Forschungsförderung und die öffentliche Hand.

## Rahmenbedingungen optimieren

Die *Expertinnen und Experten* sind der Ansicht, dass auch die rechtlichen Rahmenbedingungen angepasst werden müssten: Für bewährte digitale Helfer, die von Gesundheitsfachpersonen bei der Behandlung und Betreuung junger Menschen angewendet werden können, müsse gewährleistet sein, dass diese abgerechnet werden können. Ohne diese Möglichkeit würden solche Instrumente nicht verbreitet und es werde entsprechend auch nicht in deren Entwicklung investiert.



Zentrale Akteure für den Handlungsansatz «Rahmenbedingungen optimieren» sind das Bundesamt für Gesundheit (BAG), gegebenenfalls die Kantone sowie die Tarifpartner.

Abb. 6

Die Teilnehmenden der Fokusgruppen denken über Chancen der digitalen Helfer nach.



## 6. Zusammenfassung und Fazit

In diesem Kapitel fassen wir die gewonnenen Erkenntnisse zunächst zusammen und ziehen anschliessend ein Fazit.

### 6.1 Zusammenfassung

Die vorliegende Studie hatte als übergeordnetes Ziel, das Potenzial digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen zu analysieren. Dazu wurden fünf Fragen formuliert. Die Resultate zu diesen Fragen werden im Folgenden synthetisiert wiedergegeben.

#### **Frage 1: Welche digitalen Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen gibt es?**

Es gibt aktuell eine Vielzahl digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit. Sie sind jedoch oft eher auf Erwachsene als auf junge Menschen zugeschnitten. Zudem ist die Qualität der vorhandenen digitalen Helfer bislang unzureichend erforscht.

Junge Menschen verfügen grossmehrheitlich über eigene Smartphones und Computer und haben entsprechend theoretisch Zugang zu digitalen Helfern. Digitale Helfer werden gemäss Studien aus dem Ausland und laut Teilnehmenden der Fokusgruppen häufig genutzt, allerdings vorwiegend bei akutem Bedarf und selten längerfristig. Verbreitet sind dabei insbesondere Apps zu den Themen Ernährung, Bewegung, Meditation und Yoga sowie Apps mit Atem- und Entspannungsübungen.

#### **Frage 2: Wie wirksam sind digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen?**

Zur Wirksamkeit digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit liegen nur begrenzt Daten vor und die Aussagekraft der verfügbaren Studien ist limitiert. Die verfügbaren Ergebnisse deuten darauf hin, dass digitale Helfer kleine bis moderate Wirkungen auf die psychische Gesundheit junger Menschen entfalten können – allerdings vor allem im Vergleich zu Kontrollgruppen ohne Intervention und nicht zu alternativen Interventionen. Zudem können die Wirkungen je nach Anwendungsgebiet beziehungsweise Störungsbild variieren. Unklar ist überdies die Nachhaltigkeit der in den Studien beobachteten Wirkungen.

#### **Frage 3: Was sind fördernde und hemmende Faktoren, damit digitale Helfer von jungen Menschen genutzt werden und eine Wirkung auf die psychische Gesundheit dieser Zielgruppe entfalten können?**

- **Fördernde und hemmende Faktoren für die Nutzung:** Digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit werden stärker genutzt, wenn ein akuter Bedarf besteht, sie bedürfnisgerecht und attraktiv ausgestaltet sowie vertrauenswürdig sind. Die Nutzung kann zudem über eine Einbettung in die Lebensrealität der jungen Menschen (z.B. der Schule) gefördert werden. Seltener genutzt werden digitale Helfer, wenn diese kostenpflichtig sind, viele Daten zu den Nutzenden sammeln oder Nutzende analoge Unterstützungsangebote präferieren.
- **Fördernde und hemmende Faktoren für die Wirkung:** Die Wirksamkeit digitaler Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit nimmt dann zu, wenn diese regelmässig genutzt werden, in Kombination mit analoger Unterstützung angeboten werden, an den Bedürfnissen und den Störungsbildern der Nutzenden ausgerichtet sind und wenn sie frühzeitig – bei Erkennen eines Problems – zum Einsatz kommen. Die Wirksamkeit der Helfer nimmt ab, wenn diese nicht wissenschaftlich fundiert sind oder wenn sie – falls sie sich an Jugendliche richten – für Erwachsene entwickelt und an diesen getestet wurden.

#### **Frage 4: Welches Potenzial haben digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen insgesamt und inwiefern könnte das Potenzial noch stärker genutzt werden?**

Potenzial sieht diese Studie insbesondere bei der Verbesserung des Zugangs zu relevanten Informationen und Ressourcen sowie in der Entstigmatisierung psychischer Probleme und Erkrankungen. Überdies können digitale Helfer als Erstanlaufstelle für akute, aber nicht schwerwiegende Fälle beziehungsweise als Überbrückung der Wartezeit auf eine psychiatrische oder psychologische Behandlung dienen.

Um das Potenzial stärker zu nutzen, müssten existierende Angebote bei der Zielgruppe besser bekannt gemacht werden, digitale Helfer stärker an den Bedürfnissen der Zielgruppe ausgerichtet werden, die Vertrauenswürdigkeit bestehender Angebote erhöht und die Rahmenbedingungen, etwa für die Verschreibung und Abrechnung digitaler Helfer, verbessert werden.

#### **Frage 5: Inwiefern können digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen einen Beitrag zu Formen der Solidarität leisten?**

Diese Studie liefert Hinweise auf den Einfluss digitaler Helfer auf verschiedene Formen der Solidarität (Scholten/Tissot 2023):

- **Verhaltenssolidarität:** Die analysierte wissenschaftliche Literatur deutet darauf hin, dass digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit einen Einfluss auf die Stärkung sozialer Fähigkeiten haben und entsprechend einen positiven Einfluss auf die Verhaltenssolidarität – definiert als solidarische Handlung gegenüber der Gesellschaft und den Mitmenschen (Scholten/Tissot 2023) – haben können. Weiter können gestärkte soziale Fähigkeiten dazu beitragen, dass sich die Nutzenden digitaler Helfer für psychische Themen gegenüber Mitmenschen mit psychischen Schwierigkeiten offener verhalten.
- **Monitoringsolidarität:** Aus den verfügbaren Daten sowie den Fokusgruppen geht hervor, dass junge Menschen grundsätzlich eine hohe Bereitschaft haben, digitale Helfer für die eigene Gesundheit zu nutzen – zumindest kurzfristig und wenn Bedarf besteht. Dies sind Hinweise für einen Einfluss auf die Monitoringsolidarität, verstanden als die Bereitschaft, sich regelmässig mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen und mit ihr verantwortungsvoll umzugehen (Scholten/Tissot 2023).
- **Datensolidarität:** In der vorliegenden Studie konnten keine konkreten Hinweise darauf gefunden werden, dass für die Zielgruppe das Teilen von Daten, beispielsweise zu Forschungs- und Entwicklungszwecken, ein relevanter Faktor für die Nutzung von digitalen Helfern ist. Entsprechend finden sich keine Hinweise zur Stärkung der Datensolidarität.

## 6.2 Fazit: Schlüsselbotschaften und praktische Implikationen

Der Bedarf an Begleitung und Betreuung von jungen Menschen mit psychischen Problemen ist aktuell hoch (Obsan 2023), gleichzeitig ist die Versorgungssituation angespannt (Schuler et al. 2022). Die vorliegende Studie hat analysiert, welches Potenzial digitale Helfer haben, um in dieser angespannten Situation Abhilfe zu schaffen.



Digitale Helfer können analoge Angebote im Bereich psychische Gesundheit nicht ersetzen. Die vorliegende Studie zeigt allerdings, dass digitale Helfer durchaus ein Potenzial haben – dies insbesondere in zwei Bereichen:

- Erstens können digitale Helfer zur Sensibilisierung und Information im Bereich psychische Gesundheit beitragen. Damit können sie auch die Entstigmatisierung des Themas fördern.
- Zweitens können digitale Helfer einen Beitrag zur Versorgungskrise leisten, indem sie als Überbrückungsangebot bei Wartezeiten dienen, wo dies sinnvoll und verantwortbar ist.



Aktuell sind die Voraussetzungen zur Realisierung dieses Potenzials noch nicht gegeben:

- Junge Menschen sind zwar grundsätzlich motiviert, digitale Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit zu nutzen, tun dies aber vor allem bedarfsgesteuert und selten längerfristig.
- Die verfügbaren digitalen Helfer entsprechen nur bedingt den Bedürfnissen junger Menschen. Junge Menschen wünschen sich digitale Helfer, die relevant, also abgestimmt auf ihre Probleme, attraktiv, vertrauenswürdig, personalisierbar und kostenlos sind.
- Die Qualität und Wirksamkeit digitaler Helfer ist nicht immer gegeben beziehungsweise nachgewiesen.



Um das identifizierte Potenzial zu realisieren, muss sich deshalb die Angebotslandschaft entwickeln:

- Co-Produktion: Digitale Helfer müssen gemeinsam mit jungen Menschen entwickelt und implementiert werden, um die digitalen Helfer auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abzustimmen.
- Einbettung und Bekanntmachung: Digitale Helfer müssen in die (digitalen) Lebenswelten der jungen Menschen eingebettet und dort bekannt gemacht werden. Die Schule ist hier wichtig, aber auch andere Lebenswelten (z.B. Soziale Medien, Vereine, Freizeit).
- Vertrauenswürdigkeit und Qualität: Es muss in die Vertrauenswürdigkeit und Qualität der digitalen Helfer investiert werden. Dazu gehört die Stärkung der wissenschaftlichen Grundlage solcher digitalen Helfer.
- Rahmenbedingungen: Je nach Einsatzgebiet müssen auch gewisse Rahmenbedingungen angepasst werden, beispielsweise die Finanzierung digitaler Helfer zum therapeutischen Einsatz.

Dazu sind alle Akteure im Gesundheitswesen gefordert.



«Keine Schweizer Fachorganisation verfügt über die Ressourcen oder über alle notwendigen Kompetenzen, um allein einen umfassenden digitalen Helfer zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu realisieren. Hinzu kommt, dass wir nicht absehen können, welche Entwicklungen in Zukunft auf uns zukommen und uns vielleicht neue Perspektiven eröffnen. Bis dahin müssen wir davon ausgehen, dass jeder digitale Helfer nur in spezifischen Situationen einen Beitrag zu den komplexen Herausforderungen der psychischen Gesundheit leisten kann.» – Oliver Padlina, Leiter feel-ok.ch, Radix

# Anhang

## A 1 Details zur Literaturanalyse

In diesem Abschnitt beschreiben wir das konkrete Vorgehen für die Literaturanalyse und präsentieren eine Übersicht der analysierten Studien entlang von Schlüsselmerkmalen.

### Suchstrategie

Die folgende Darstellung fasst die Suchstrategie für die PubMed-Datenbank sowie Google Scholar zusammen.

---

#### DA 1: Suchstrategie und Treffer

---

Quelle	Verwendete Suchbegriffe	Anzahl Treffer
PubMed®	(„Mental“ OR „Well-Being“) AND („Youth“ OR „Adolescent“) AND („Apps“ OR „digital tools“) <i>Filters applied: Meta-Analysis, Systematic Review</i>	30
Google Scholar	(„Mental“ OR „Well-Being“) AND („Youth“ OR „Adolescent“) AND („Apps“ OR „digital tools“) <i>Filters applied: Übersichtsarbeiten</i>	18'600 <sup>1</sup>

---

Quelle: Darstellung Interface.

Legende: <sup>1</sup> = Hier wurden lediglich die ersten zehn Seiten gesichtet, da die Suchergebnisse nach Relevanz sortiert sind.

### Einschlusskriterien

Um unter diesen 18'630 Artikeln die relevanten zu identifizieren, haben wir folgende (kumulativen) Einschlusskriterien verwendet:

- Es handelt sich um eine Übersichtarbeit und nicht um eine Einzelstudie.
- Die Studienpopulation ist zwischen 16 und 25 Jahre alt.
- Es geht in der Studie insbesondere um Nachweise auf die Förderung der psychischen Gesundheit und nicht ausschliesslich um die Behandlung psychischer Störungen.
- Es geht um die Wirksamkeit digitaler Helfer im weitesten Sinne.

Nach Prüfung der Titel, Abstracts und Volltexte haben wir 13 Studien für die Analyse berücksichtigt.

## Übersicht über die analysierten Studien

Die folgende Darstellung bietet eine Übersicht der analysierten Studien entlang zentraler Merkmale.

**DA 2: Analyisierte Studien und Schlüsselmerkmale**

Referenz	Studientyp	Alter Studienpopulation	Stichprobengrösse/ Anzahl Studien	Art der digitalen Helfer	Gemessene abhängige Variablen
Bear et al. 2022	Systematische Literaturanalyse	15–25 Jahre	34 Studien	Onlineanwendungen	Anteil nachhaltig etablierter evidenzbasierter Apps nach Entwicklung, Komponenten und Hürden für eine erfolgreiche Umsetzung.
Cheng et al. 2019	Systematische Literaturanalyse	–	70 Studien	App oder Technologie mit Gamification-Elementen	Gamification Elements, Gamification in verschiedenen Aspekten der psychischen Gesundheit/Wohlbefindens; Gründe für Nutzung Gamification
Conley et al. 2022	Systematische Literaturanalyse und Metastudie	18–45 Jahre	22'090 / 52 Studien	Apps	Allgemeines psychologisches Wohlbefinden, Leidensdruck, Psychosoziale Strategien und Fähigkeiten
Eisenstadt et al. 2021	Systematische Literaturanalyse und Metastudie	18–45 Jahre	22'090 / 52 Studien	Apps	Symptome bei verschiedenen psychischen Krankheitsbildern, Wohlbefinden, Emotionsregulierung
Götzl et al. 2022	Einzelstudie	12–15 Jahre	666	Apps	Nutzung, Einstellung zur Nutzung und Datenteilung, Potenzial
Leech et al. 2021	Systematische Literaturanalyse und Metastudie	10–35 Jahre	1'706 / 11 Studien	Apps	Symptome bei verschiedenen psychischen Krankheitsbildern
Liverpool et al. 2020	Systematische Literaturanalyse	< 25 Jahre	83 Studien	digitale Gesundheitsinterventionen	Formen der Bereitstellung digitaler Interventionen, Einflussfaktoren für die Nutzung und Umsetzung, Art und Weise, wie die Interventionen evaluiert wurden, Inanspruchnahme
O'Reilly et al. 2019	Einzelstudie	11–18 Jahre	54 Jugendliche, 16 Lehrpersonen, 8 Gesundheitsfachpersonen	Soziale Medien	Ansichten über soziale Medien zur Förderung der psychischen Gesundheit
Punukollu/Marques 2019	Systematische Literaturanalyse	10–29 Jahre	4 Studien	mobile Anwendungen und Technologien	Psychische Gesundheit, Nutzung mobiler Technologien
Ridout/Campell 2018	Systematische Literaturanalyse	< 25 Jahre	9 Studien	soziale Netzwerke im Rahmen von Massnahmen zur psychischen Gesundheit	Wirksamkeit, Beurteilung der Eignung und Sicherheit

Referenz	Studientyp	Alter Studienpopulation	Stichprobengrösse/ Anzahl Studien	Art der digitalen Helfer	Gemessene abhängige Variablen
Sakellari et al. 2021	Systematische Literaturanalyse	7–16 Jahre und Lehrpersonen	6 Studien	digitale Methoden	Wissen und Einstellung der Lehrpersonen und Verhaltensänderung der Schülerinnen und Schüler
van Doorn et al. 2021	Systematische Literaturanalyse	10–25 Jahre	4'950 / 30 Studien	online indizierte Massnahmen	Indikatoren für psychische Gesundheit und Wohlbefinden
Wright et al. 2023	Systematische Literaturanalyse und Metastudie	11–18 Jahre	13'216 / 27 Studien	digitale Tools	Wohlbefinden, Symptome bei verschiedenen psychischen Krankheitsbildern, Schutzfaktoren

Quelle: Darstellung Interface.

## A 2 Literaturverzeichnis

Bundesamt für Statistik (2023): Gesundheitsbefragung 2022, Neuchâtel.

Bear, Holly Alice; Ayala Nunes, Lara; DeJesus, John; Liverpool, Shaun; Moltrecht, Bettina; Neelakantan, Lakshmi; Harriss, Elinor; Watkins, Edward; Fazel, Mina (2022): Determination of Markers of Successful Implementation of Mental Health Apps for Young People: Systematic Review, in: Journal of medical Internet research, (11), S. e40347.

Blaser, Martina; Amstad, Fabienne (2016): Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Bericht 6. Gesundheitsförderung Schweiz, Bern und Lausanne.

Cheie, Lavinia; Miu, Andrei (2016): Functional and dysfunctional beliefs in relation to adolescent health-related quality of life, in: Personality and Individual Differences 97, S. 173–177.

Cheng, Vanessa Wan Sze; Davenport, Tracey; Johnson, Daniel; Vella, Kellie; Hickie, Ian (2019): Gamification in Apps and Technologies for Improving Mental Health and Well-Being: Systematic Review, in: JMIR Ment Health 6 (6), S. e13717.

Conley, Colleen; Raposa, Elizabeth; Bartolotta, Kate; Broner, Sarah; Hareli, Maya; Forbes, Nicola; Christensen, Kristen; Assink, Mark (2022): The Impact of Mobile Technology-Delivered Interventions on Youth Well-being: Systematic Review and 3-Level Meta-analysis, in: JMIR Ment Health 9 (7), S. e34254.

Eisenstadt, Mia; Liverpool, Shaun; Infanti, Elisa; Ciuvat, Roberta Maria; Carlsson, Courtney (2021). Mobile Apps That Promote Emotion Regulation, Positive Mental Health, and Well-being in the General Population: Systematic Review and Meta-analysis, in: JMIR mental health, 8(11), S. e31170.

Götzl, Christian; Hiller, Selina; Rauschenberg, Christian; Schick, Anita; Fechtelpeter, Janik; Fischer Abaigar, Unai; Koppe, Georgia; Durstewitz, Daniel; Reininghaus, Ulrich; Krumm, Silvia (2022): Artificial intelligence-informed mobile mental health apps for young people: a mixed-methods approach on users' and stakeholders' perspectives, in: Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 16 (1), S. 86.

Külling, Céline; Waller, Gregor; Suter, Lilian; Willemse, Isabel; Bernath, Jael; Skirgaila, Patricia; Streule, Pascal; Süss, Daniel (2022): JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Zürich.

Lampert, Claudia (2020): Ungenutztes Potenzial – Gesundheits-Apps für Kinder und Jugendliche, in: Bundesgesundheitsblatt 63, S. 708–714.

Leech, Teghan; Dorstyn, Diana; Taylor, Amanda; Li, Wenjing (2021): Mental health apps for adolescents and young adults: A systematic review of randomised controlled trials, in: Children and Youth Services Review, 127, S. 106073.

Liverpool, Shaun; Mota, Catarina Pinheiro; Sales, Célia; Čuš, Anja; Carletto, Sara; Hancheva, Camellia; Sousa, Sónia; Cerón, Sonia; Moreno-Peral, Patricia; Pietrabissa, Giada; Moltrecht, Bettina; Ulberg, Randi; Ferreira, Nuno; Edbrooke-Childs, Julian (2020): Engaging Children and Young People in Digital Mental Health Interventions: Systematic Review of Modes of Delivery, Facilitators, and Barriers, in: Journal of medical Internet research, 22(6), S. e16317.

- Mak Susanne; Thomas Aliko (2022): Steps for Conducting a Scoping Review, in: *Journal of Graduate Medical Education* 14(5), S. 565–567.
- Montagni, Ilaria; Cariou, Tanguy; Feuillet, Tiphaine; Langlois, Emmanuel; Tzourio, Christophe (2018): Exploring Digital Health Use and Opinions of University Students: Field Survey Study, in: *JMIR mHealth and uHealth*, 6 (3), S. e65.
- NZZ online (2023): Teenies, warum seid ihr so traurig?, Zugriff am 21.12.2023.
- O'Reilly, Michelle; Dogra, Nisha; Hughes, Jason; Reilly, Paul; George, Riya; Whiteman, Natasha (2019): Potential of social media in promoting mental health in adolescents, in: *Health promotion international*, 34(5), S. 981–991.
- Peter, Claudio; Tuch, Alexandre; Schuler, Daniela (2023): Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? *Obsan-Bericht* 03/2023. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, Neuchâtel.
- Punukollu, Mallika; Marques, Mafalda (2019): Use of mobile apps and technologies in child and adolescent mental health: a systematic review, in: *Evidence-based mental health*, 22(4), S. 161–166.
- Ridout, Brad.; Campbell, Andrew (2018): The Use of Social Networking Sites in Mental Health Interventions for Young People: Systematic Review, in: *Journal of medical Internet research*, 20 (12), S. e12244.
- Rideout, Victoria; Fox, Susannah; Well Being Trust (2018): Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S., in: *Articles, Abstracts, and Reports*, 1093, S. 1–96.
- Sakellari, Evanthia; Notara, Venetia; Lagiou, Areti; Fatkulina, Natalija; Ivanova, Svetla; Korhonen, Joonas; Kregar Velikonja, Nevenka; Lalova, Valentina; Laaksonen, Camilla; Petrova, Gergana; Lahti, Mari (2021): Mental Health and Wellbeing at Schools: Health Promotion in Primary Schools with the Use of Digital Methods, in: *Children*, 8(5), S. 345.
- Schachinger, Alexander; Offenhäuser, Anne; Fahrenwald, Madita; Dolfen, Sebastian (2023): *EPatient Survey*. EPatient Analytics GmbH, Berlin.
- Scholten, Heike; Tissot, Fabienne (2023): *Gesundheit digital – Solidarität und das Gesundheitswesen der Zukunft*, in: *Schriftreihe der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspolitik (SGGP)*, 142, Bern.
- Schuler, Daniela; Tuch, Alexandre; Sturny, Isabelle; Peter, Claudio (2022): Psychische Gesundheit. Kennzahlen mit Fokus Covid-19, in: *Obsan Bulletin*, 02/2022. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, Neuchâtel.
- Soziale Sicherheit CHSS online (2023): Wie junge Menschen über ihre psychische Gesundheit denken – ein Tagungsbericht, Zugriff am 21.12.2023.
- Ulshöfer, Corina; Richner, Dominique; Felix, Bernet (2023): *Monitoring Ressourcen Psychische Gesundheit 2023*. Faktenblatt 86. Gesundheitsförderung Schweiz, Bern.
- van Doorn, Marilon; Nijhuis, Laurens; Egeler, Mees; Daams, Joost; Popma, Arne; van Amelsvoort, Thérèse; McEnery, Carla; Gleeson, John; Öry, Ferko; Avis, Kate; Ruigt, Emma; Jaspers, Monique; Alvarez-Jimenez, Mario; Nieman, Dorien (2021): Online Indicated Preventive Mental Health Interventions for Youth: A Scoping Review, in: *Frontiers in psychiatry*, 12, S. 580843.
- Vera Cruz, Germano; Aboujaoude, Elias; Khan, Riaz; Rochat, Lucien; Ben Brahim, Farah; Courtois, Robert; Khazaal, Yasser (2023): Smartphone apps for mental health and wellbeing: A usage survey and machine learning analysis of psychological and behavioral predictors, in: *Digital health*, S. 9.
- Waller, Gregor; Meidert, Ursula (2020): *Digitale Medien: Chancen und Risiken für die Gesundheit*, in: *Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.): Nationaler Gesundheitsbericht 2020*, Neuchâtel. S. 210–243
- Wartella, Ellen; Rideout, Vicky; Montague, Heather; Beaudoin-Ryan, Leanne; Lauricella, Alexis (2016): Teens, Health and Technology: A National Survey, in: *Media and Communication*, 4(3), S. 13–23.
- Wettstein, Felix (2020): Das doppelte Kontinuum von gesund und krank, in: *SuchtMagazin*, 46(6), S. 12–18.
- WHO (2022): *Mental health*, Zugriff am 20.12.2023.
- Wright, Michaela; Reitegger, Franziska; Cela, Herald; Papst, Andrea; Gasteiger-Klicpera, Barbara (2023): Interventions with Digital Tools for Mental Health Promotion among 11-18 Year Olds: A Systematic Review and Meta-Analysis, in: *Journal of youth and adolescence*, 52(4), S. 754–779.

### A 3 Teilnehmende der Fokusgruppen und Expertinnen und Experten

In diesem Abschnitt finden sich Informationen zu den Teilnehmenden der Fokusgruppen und zu den Expertinnen und Experten, die an Interviews und am Workshop teilgenommen haben.

#### Teilnehmende der Fokusgruppen

Die folgende Darstellung beschreibt die Teilnehmenden der Fokusgruppen anhand verschiedener Kriterien.

---

#### DA 3: Beschreibung Teilnehmende Fokusgruppen (N = 16)

Geschlecht	Frauen: 9	Männer: 7
Alter	16- bis 20-Jährige: 10	21- bis 25-Jährige: 6
Bildungsstand	Lehre: 3 / Gymnasium: 6	Studium: 10
Betroffenheit	in psychologischer/psychiatrischer Behandlung: aktuell oder in der Vergangenheit: 5 / nie: 11	
Sprachregion	Deutschschweiz: 11	Westschweiz: 5

Quelle: Darstellung Interface.

#### Einbezogene Expertinnen und Experten

Für den Bericht wurden zwei Interviews mit je einer Expertin geführt und acht Expertinnen und Experten nahmen am Workshop teil. Die Auswahl der Expertinnen und Experten erfolgte in Absprache mit der Stiftung Sanitas Krankenversicherung.

---

#### DA 4: Einbezogene Expertinnen und Experten

Name, Vorname	Organisation
Interviewte Expertinnen	
Amstad, Fabienne	PH Bern
Lampert, Claudia	Hans-Bredow-Institut für Medienforschung
Am Workshop teilnehmende Expertinnen und Experten	
Haug, Severin	Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF)
Nissen, Marcia	Insitut für Implementation Science in Health Care (UZH)
Nobis, Pia	Lungenliga beider Basel
Padlina, Oliver	RADIX
Schachinger Alexander	E-Patient Analytics
Sonderegger, Peter	Verband Kinder- und Jugendpsychologie (SKJP)
Teepe, Gisbert	Center for digital health interventions (UZH)
Veltmann, Polina	Smilamind
Widmer, Rafael	Pro Futuris

Quelle: Darstellung Interface.



**I Auftraggeber**

Stiftung Sanitas Krankenversicherung

**I Projektverantwortung**

Interface Politikstudien Forschung Beratung AG, Dr. des. Anina Hanimann

Autorinnen: Dr. des. Anina Hanimann, Dr. des. Zora Föhn, Aline Hänggli, Dr. Birgit Laubereau

**I Zitiervorschlag**

Hanimann, Anina; Föhn, Zora; Hänggli, Aline; Laubereau, Birgit (2024): Potenzial digitaler Helfer für die psychische Gesundheit junger Menschen, Interface Politikstudien Forschung Beratung, Luzern

**I Projektlaufzeit**

September 2023 bis Februar 2024

**I Projektreferenz**

Projektnummer: 23-056

**I Nachweis Quellen**

Abbildungen 1, 2 und 6: Franca Pedrazzetti

Abbildungen 3, 4 und 5: Yves Bachmann

**INTERFACE**

**I Kontaktadresse**

Interface Politikstudien Forschung Beratung AG

Seidenhofstrasse 12

CH-6003 Luzern

Tel. +41 (0)41 226 04 26

[www.interface-pol.ch](http://www.interface-pol.ch)

