



Information für **Schülerinnen und Schüler** über die Studienteilnahme

ProHEAD – Seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fördern

„Promoting Help-seeking using E-Technology for Adolescents (ProHEAD): Förderung des Hilfesuchverhaltens von Kindern und Jugendlichen durch den Einsatz neuer Medien“

Liebe **Schülerin**, lieber **Schüler**,

den meisten Kindern und Jugendlichen in Deutschland geht es gut. Sie sind unbeschwert, fröhlich und fühlen sich wohl. Damit dies auch lange so bleibt, möchte ProHEAD diese Kinder und Jugendlichen stärken. Gleichzeitig gibt es auch Kinder und Jugendliche, die von seelischen Problemen berichten. Viele dieser Kinder und Jugendlichen versuchen lange, selbst mit der Situation zurechtzukommen, bevor sie sich Hilfe suchen. Das kann passieren, weil sie sich schämen, Angst vor negativen Reaktionen haben oder einfach nicht wissen, wo sie Hilfe bei seelischen Problemen bekommen können. Das Internet bietet eine neue Möglichkeit, um Kindern und Jugendlichen in dieser Situation besser zu helfen. Viele Kinder und Jugendliche kennen sich im Umgang mit dem PC und dem Internet gut aus und fühlen sich dort sicher. Im Internet findet man zu diesen Themen jedoch häufig auch falsche Informationen.

Die Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd führt daher in Kooperation mit regionalen Schulen und verschiedenen Institutionen in anderen deutschen Städten eine Studie durch, um 1) Gedanken, Gefühle und Einstellungen von Jugendlichen zum Thema seelische Gesundheit besser zu verstehen und 2) verschiedene internetbasierte Programme zur Stärkung der seelischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auf ihre Wirksamkeit hin zu testen.

Wir sind Dir sehr dankbar, wenn Du an dieser Studie teilnimmst.

Ziele der Studie

ProHEAD untersucht, wie es Kindern und Jugendlichen in Deutschland geht und was sie beschäftigt. Dabei möchte ProHEAD Kinder und Jugendliche in ihrem Wohlbefinden unterstützen. Das heißt ProHEAD will:

1. Kinder und Jugendliche stärken, damit sie gesund bleiben.
2. Kinder und Jugendliche begleiten, die von seelischen Problemen berichten (z.B. traurigen Gefühlen, Problemen mit dem Thema Essen oder gefährlichem Alkoholkonsum).
3. Kindern und Jugendlichen helfen, bei Bedarf professionelle Hilfe zu suchen.

Ablauf

Im Vorfeld benötigen wir daher zunächst Informationen über das seelische Befinden und die Einstellung zu Hilfsangeboten von Schülerinnen und Schülern. Dazu wird eine Fragebogenuntersuchung durchgeführt, in der es z. B. um Themen wie

Pädagogische Hochschule
Oberbettringer Straße 200
D-73525 Schwäbisch Gmünd

Studienleiterin
Prof. Dr. Heike Eschenbeck
Tel.: 07171 983-408

Studienmitarbeiterinnen
Vera Gillé M. Sc.
Laya Lehner M. Sc.

Tel.: 07171 983-458
gmuend@prohead.de

Weitere Informationen
www.prohead.de

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

gesundheitsbezogene Lebensqualität und Wohlbefinden, emotionale Probleme, Essverhalten, Alkoholkonsum und Selbstverletzung geht.

Insgesamt werden 15.000 Schülerinnen und Schüler in ganz Deutschland an dieser Fragebogenuntersuchung teilnehmen. Im Ostalbkreis sowie in den Kreisen Rems-Murr, Heidenheim und Göppingen werden 2.000 Schülerinnen und Schüler gebeten, den Fragebogen auszufüllen. Ein Fragebogen zu den oben genannten Bereichen wird zu Beginn der Studie, und je ein weiterer nach zwölf und 24 Monaten ausgefüllt. Das Ausfüllen der Fragebögen wird in der Schule während des Unterrichtes in der Klasse am PC stattfinden und etwa 90 Minuten dauern. Lehrkräfte und Eltern erfahren nichts von den Ergebnissen dieser Befragungen.

Alle 2.000 Schülerinnen und Schüler werden nach der ersten Befragung eingeladen, an einem von mehreren Programmen teilzunehmen. Diese Programme finden online statt und bieten Unterstützung in fünf unterschiedlichen Themenbereichen. Zu welchem Programm Du eingeladen wirst hängt davon ab, welches aufgrund der Ergebnisse aus der Befragung am besten zu Dir passt. Innerhalb der Programme werden dann alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zufällig unterschiedlichen Gruppen zugeteilt. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer, wird in jedem Fall an einem Programm teilnehmen können, das zu seinen oder ihren Ergebnissen aus der Befragung passt. Wichtig: Die Nutzung der Programme nach der ersten Befragung ist vollkommen freiwillig, auch eine nur teilweise Nutzung ist möglich.

Die verschiedenen Programme behandeln folgende Themen:

Programm: Wohlbefinden stärken

Zu diesem Programm werden Kinder und Jugendliche eingeladen, denen es gut geht. Dieses Programm soll die Gesundheit stärken und der Entstehung von seelischen Problemen vorbeugen.

- Gruppe 1. Die Schülerinnen und Schüler erlernen in einem internetbasierten Programm in 8 Modulen verschiedene Strategien, wie sie erfolgreich mit Stress umgehen können. Die Module beinhalten unter anderem Informationen und Übungen zu den Themen Stressprävention, Problemlösen und Entspannungstechniken.
- Gruppe 2. Die Schülerinnen und Schüler lernen in einem internetbasierten Programm in 8 Modulen verschiedene Strategien und Empfehlungen zu gesunder Ernährung kennen und erhalten Anregungen für gesundes und leckeres Essen und Trinken.

Zeitaufwand: selbstbestimmt, bei vollständiger Nutzung: 8 Wochen, 90 Minuten pro Woche/Modul

Programm: Hilfe bei problematischem Essverhalten

Zu diesem Programm werden Kinder und Jugendliche eingeladen, bei denen Gedanken über das Essen, ihre Figur und ihr Gewicht vermehrt ein Thema sind. Dieses Programm soll die Entwicklung von Essstörungen verhindern.

- Gruppe 1. Die Schülerinnen und Schüler erhalten Zugang zu einem Online-Portal, das Informationen zum Thema Essstörungen beinhaltet. Es besteht die Möglichkeit, sich über Foren und Chats mit anderen Kindern und Jugendlichen sowie mit Therapeuten auszutauschen und individuelle Unterstützung zu erhalten.
- Gruppe 2. Zusätzlich zu den allgemeinen Portal-Funktionen werden die Schülerinnen und Schüler in dieser Gruppe dazu angeleitet, ihre Schönheitsideale zu hinterfragen.
- Gruppe 3. Zusätzlich zu den allgemeinen Portal-Funktionen nehmen die Schülerinnen und Schüler in dieser Gruppe an einem durch Fachpersonal geleiteten Gruppenchat teil, in dem gewichts- und körperbezogene Problematiken besprochen werden.

Zeitaufwand: selbstbestimmt, bei vollständiger Nutzung: 6 Wochen, 90 Minuten pro Woche

Programm: Hilfe bei depressiven Symptomen

Zu diesem Programm werden Kinder und Jugendliche eingeladen, die vermehrt mit schlechter Stimmung und negativen Gedanken zu tun haben. Dieses Programm soll die Entstehung von Depressionen verhindern.

- Gruppe 1. Die Schülerinnen und Schüler erhalten Zugang zu einem Online-Programm, in dem sie Informationen über Depressionen erhalten und Übungen zum Umgang mit Symptomen erlernen, zum Beispiel negative Gedanken zu erkennen oder Pläne erfolgreich umzusetzen.

Gruppe 2. Die Schülerinnen und Schüler nehmen an einem durch Fachpersonal geleiteten Gruppenchat teil, in dem zum Beispiel besprochen wird, welche Symptome bei Depressionen auftreten, wie man mit ihnen umgehen kann und welche Behandlungsstrategien es gibt.

Gruppe 3. Die Schülerinnen und Schüler erhalten Zugang zu einem Online-Modul mit Informationen zu Symptomen von Depressionen.

Zeitaufwand: selbstbestimmt, bei vollständiger Nutzung: 6 Wochen, 90 Minuten pro Woche

Programm: Prävention von riskantem Alkoholkonsum

Zu diesem Programm werden Kinder und Jugendliche eingeladen, die von Problemen im Umgang mit Alkohol berichten. Dieses Programm soll die Entstehung von Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit verhindern.

Gruppe 1. Die Schülerinnen und Schüler erhalten in einer kurzen Online-Intervention individuelles Feedback zu ihren Trinkgewohnheiten und zu möglichen Risiken. Sie werden darin bestärkt, den Alkoholkonsum zu reduzieren und erlernen Strategien, diese Ziele umzusetzen.

Gruppe 2. Die Schülerinnen und Schüler berichten zusätzlich zur Online-Intervention wöchentlich in einer kurzen SMS-initiierten Online-Befragung über ihr Trinkverhalten.

Gruppe 3. Die Schülerinnen und Schüler berichten zusätzlich zur Online-Intervention wöchentlich in zwei kurzen SMS-initiierten Online-Befragungen über ihre Trinkabsichten und ihr Trinkverhalten und erhalten individualisiertes Feedback.

Gruppe 4. Die Schülerinnen und Schüler erhalten Online-Informationsmaterial, das über Risiken des Alkoholkonsums und lokale Hilfsangebote aufklärt.

Zeitaufwand: selbstbestimmt, bei vollständiger Nutzung: 12 Wochen, 55 Minuten pro Woche

Programm: Unterstützung bei der Suche nach professioneller Hilfe

Zu diesem Programm werden Kinder und Jugendliche eingeladen, die von ernsthaften seelischen Problemen in einem solchen Ausmaß berichten, dass Behandlungsbedarf besteht. Dieses Programm soll dabei unterstützen, professionelle Hilfe zu finden und in Anspruch zu nehmen.

Gruppe 1. Die Schülerinnen und Schüler erhalten Zugang zu einem Online-Portal, auf dem sie u.a. Informationen über psychische Erkrankungen, Erfahrungsberichte von Gleichaltrigen und Kontaktadressen von möglichen Hilfen erhalten. Durch eine personalisierte Rückmeldung und Motivation sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin bestärkt werden, bei psychischen Problemen professionelle Hilfe aufzusuchen.

Gruppe 2. Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Empfehlung sich Hilfe zu suchen und schriftliches Informationsmaterial, auf dem Kontaktadressen lokaler Hilfsangebote für psychische Probleme vermerkt sind.

Zeitaufwand: selbstbestimmt, das Angebot ist bis zu einem Jahr verfügbar und kann beliebig oft genutzt werden

Während der Teilnahme an den Programmen finden weitere kurze Online-Befragungen statt, um die Entwicklung des Befindens und der seelischen Gesundheit zu beobachten. Nach zwölf und 24 Monaten werden noch einmal Befragungen in der Schule durchgeführt, um festzustellen, ob und welche der Programme dabei helfen konnten, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich wohl fühlen oder sich Hilfe für ihre Probleme gesucht haben.

Der Zeitaufwand für die Teilnahme an der Studie kann sich zwischen den einzelnen Programmen unterscheiden, beschränkt sich jedoch auf maximal 90 Minuten pro Woche. In den Programmen kannst Du selbst bestimmen, wie viel Zeit Du aufwendest, je nachdem, wie intensiv Du das Programm nutzen möchtest.

Nutzen und Risiken der Teilnahme

Durch die Teilnahme an der Studie erhältst Du Zugriff auf Online-Programme, die Deine seelische Gesundheit stärken können. Diese Programme wurden von Experten entwickelt und geben Dir die Möglichkeit, auf einfachem Weg etwas für Dein Wohlergehen zu tun.

Die Teilnahme an der Studie ist für Dich mit keinen Nachteilen verbunden. Du kannst Dich vollkommen frei entscheiden, ob Du an dieser Studie teilnehmen möchtest. Auch während der Studie kannst Du

jederzeit angeben, ohne zu sagen warum, dass Du nicht weiter daran teilnehmen möchtest. Dadurch entstehen Dir keinerlei Nachteile für Deinen weiteren schulischen Werdegang oder Deine medizinische Versorgung.

Datenschutz

Für die Anmeldung benötigst Du eine E-Mail-Adresse und kannst Dir einen beliebigen Benutzernamen aussuchen. Du musst Deinen richtigen Namen nicht angeben. Niemand außer den Studienmitarbeitern erhält Deine E-Mail-Adresse oder kann sehen, was Du in der Befragung angegeben hast. Die erhobenen Daten werden für die wissenschaftliche Verwertung unbegrenzt gespeichert.

Bei Rücktritt von der Studie können auf Wunsch bereits gewonnene Daten vernichtet werden. Du kannst Dich beim Ausscheiden aus der Studie entscheiden, ob Du mit der Auswertung der Daten einverstanden bist oder nicht. Solltest Du zu einem späteren Zeitpunkt Deine Meinung ändern, setze Dich bitte mit den Studienmitarbeitern in Verbindung. Sollten die Daten schon in wissenschaftliche Auswertungen eingeflossen oder anonymisiert sein, ist eine Löschung nicht mehr möglich. Mit der Genehmigung durch das Kultusministerium wurde eine Prüfung nach rechtlichen, insbesondere datenschutzrechtlichen Kriterien vorgenommen.

Die ärztliche Schweigepflicht und die Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes werden eingehalten. Es werden nur pseudonymisierte* Daten ausgewertet und ggf. auch nur in pseudonymisierter Form weitergegeben. Dritte erhalten keinen Einblick in die Originalunterlagen.

* Pseudonymisierung bedeutet Verschlüsselung von Daten ohne Namensnennung nur mit Nummern und ggf. mit dem Geburtsdatum codiert. Die Zuordnung der Daten zu einer Person ist nur möglich, wenn hierfür der Schlüssel eingesetzt wird, mit dem die Daten pseudonymisiert wurden. Enthalten E-Mail-Adresse oder gewählter Benutzername den Klarnamen, so ist keine vollständige Pseudonymisierung gegeben.

Freiwilligkeit

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Mit der Genehmigung durch das Kultusministerium Baden-Württemberg ist keine wissenschaftliche Qualitätskontrolle sowie keine Aufforderung zur Teilnahme verbunden. Die Nichtteilnahme geht mit keinerlei Nachteilen für Dich einher.

Wichtig: Damit Du an dem Projekt teilnehmen kannst, benötigst Du eine E-Mail-Adresse, über die Dich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erreichen können!

Wenn Du noch Fragen an die Studienmitarbeiter hast, dann solltest Du diese auf jeden Fall stellen. Bei weiteren Fragen kannst Du Dich gerne an das Studienzentrum in Schwäbisch Gmünd wenden.

Telefon: 07171 983 458
E-Mail: gmuend@prohead.de

Wir freuen uns sehr, wenn Du an der Studie teilnimmst.

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Heike Eschenbeck
Studienleiterin

Laya Lehner M. Sc.
Studienmitarbeiterin

Vera Gillé M. Sc.
Studienmitarbeiterin